

Trabajo Fin de Grado

Magisterio en Educación Primaria

Estudio de los factores que determinan la calidad de un entrenamiento en una actividad extraescolar y su aprendizaje.

Study of the factors that determine the quality of training in an extracurricular school activity and its learning.

Autor/es

Rebeca Torres Sáenz

Director/es

Jordi Mañé Bargallo

FACULTAD DE EDUCACIÓN

Curso: 2019-2020

Resumen:

El presente trabajo de investigación tiene como objetivo, identificar los factores que determinan la calidad de un entrenamiento deportivo desarrollado en una actividad extraescolar. Para ello, se ha realizado un trabajo experimental en el que se analizan diferentes sesiones de entrenamiento de balonmano en un equipo de categoría alevín durante tres semanas. El contexto de este estudio se desarrolla en un colegio de la provincia de Zaragoza, Cardenal Xavierre FESD, realizando un análisis descriptivo y estadístico de las sesiones, obteniendo resultados gracias al uso de diferentes hojas de valoración y percepción.

Debido a la pandemia que se ha originado durante estos meses a causa del COVID-19, que ha imposibilitado la obtención de resultados visibles y el análisis de las sesiones, se realiza un estudio bibliográfico, teniendo en cuenta las opiniones de diferentes autores.

Palabras claves:

Calidad, entrenamiento, planificación, balonmano, estudio y actividad extraescolar.

Abstract:

This research work aims to identify the factors that determine the quality of sports training developed in an extracurricular school activity. To this end, an experimental study has been realised in which different handball training sessions are analyzed in a team of fry category for three weeks. The context of this study is evolved in a school in the province of Zaragoza, Cardenal Xavierre FESD, performing a descriptive and statistical analysis of the sessions, obtaining results thanks to the use of different evaluation and perception sheets.

Due to the pandemic that has originated during these months because of the COVID-19, which has made it imposible to obtain visible results and the analysis of the sessions, a bibliographic study is realised, taking into account the opinions of different authors.

Key words:

Quality, training, planning, handball, sutdy and extracurricular activity.

Índice de tablas:

| | |
|--|----|
| Tabla 1. Diseño de tareas. Fuente. Elaboración propia a partir de Famose (1982). | |
| | 24 |
| Tabla 2. Ventajas e inconvenientes de las distintas técnicas de enseñanza. Fuente. Elaboración propia a partir de Delgado (1993). | |
| | 26 |
| Tabla 3. Cantidad de equipos en A.D. Balonmano Dominicos. Fuente. Elaboración propia. | |
| | 38 |
| Tabla 4. Hoja de valoración objetivos y contenidos. Fuente. Junta de Andalucía. | 41 |
| Tabla 5. Hoja de valoración metodología. Fuente. Junta de Andalucía. | 41 |
| Tabla 6. Hoja de valoración condiciones y ambiente. Fuente. Junta de Andalucía. | |
| | 42 |
| Tabla 7. Hoja de valoración entrenador. Fuente. Junta de Andalucía. | 43 |
| Tabla 8. Grado de satisfacción de los participantes después de la sesión de entrenamiento. Fuente. Programa de Formación y Asesoramiento Conductual (PFAC). | |
| | 44 |

Índice de figuras e ilustraciones:

| | |
|--|----|
| Figura 1. Teoría de control en bucle cerrado. Fuente. Schmidt (1993). | 9 |
| Figura 2. Modelo de procesamiento de la información. Fuente. Marteniuk (1976). | |
| | 11 |
| Figura 3. Niveles de formación del entrenador en balonmano. Fuente. Elaboración propia. | |
| | 17 |
| Figura 4. Proceso de planificación. Fuente. Vasconcelos (2005). | 32 |
| Ilustración 1. Escala de medición de esfuerzo percibido infantil. Fuente. EPIfant. | 40 |

Índice:

| | |
|---|----|
| 1. INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN. | 5 |
| 2. MARCO TEÓRICO. | 8 |
| 2.1. Aprendizaje y calidad de entrenamiento. | 8 |
| 2.1.1 Procesos de aprendizaje | 8 |
| 2.1.2. Calidad de un entrenamiento. | 11 |
| 2.2. El entrenador. | 15 |
| 2.2.1. Formación del entrenador. | 15 |
| 2.2.2 Tipo de entrenador. | 17 |
| 2.2.3 Estilo de gestión de equipo. | 19 |
| 2.3 El deportista. | 20 |
| 2.3.1. Motivaciones para la práctica. | 21 |
| 2.3.2. Etapas del desarrollo. | 22 |
| 2.4. Entrenamiento. | 23 |
| 2.4.1. Diseño de tareas. | 23 |
| 2.4.2. Técnicas de tareas. | 24 |
| 2.4.3. Estrategia en la práctica. | 26 |
| 2.5. Planificación de la actividad. | 30 |
| 2.5.1. Tiempo de la sesión de enseñanza. | 31 |
| 2.6. Escala de Borg. | 32 |
| 3. OBJETIVOS. | 34 |
| 4. METODOLOGÍA. | 35 |
| 4.1. Diseño. | 35 |
| 4.2. Participantes. | 35 |
| 4.3. Instrumentos. | 39 |
| 4.4. Procedimientos. | 44 |
| 4.5. Análisis de datos. | 45 |

| | |
|--|-----------|
| 5. RESULTADOS OBTENIDOS..... | 47 |
| 6. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES..... | 50 |
| 7. LIMITACIONES Y PERSPECTIVAS DEL TRABAJO..... | 56 |
| 8. VALORACIÓN DEL TRABAJO DE FIN DE GRADO..... | 58 |
| 9. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS..... | 59 |
| 10. ANEXOS..... | 63 |

1. INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN.

Durante los últimos años, el balonmano se ha convertido en un juego de gran velocidad, moderno y atractivo que ha fascinado cada vez más a espectadores y aficionados. No obstante, el balonmano sigue siendo un deporte infravalorado y desconocido por parte de la sociedad. Es una tarea muy importante beneficiarse de la popularidad de este deporte y conseguir que tanto los niños como los adolescentes se interesen más por el balonmano y así incrementar de cada vez más, el número de jugadores y aficionados.

Sin embargo, ¿qué es el balonmano? Siguiendo la definición que propone Hernández (1998) el balonmano es un deporte socio-motriz de cooperación/oposición, desarrollado en un espacio estandarizado y de utilización común por los participantes, los cuales intervienen simultáneamente sobre el móvil y cuyo objetivo es introducir el balón en la portería contraria, utilizando para ello los medio permitidos en el reglamento.

El espacio deportivo en balonmano es un espacio socio-motor estandarizado y estable que no genera incertidumbre del medio Hernández (2005). Las diferentes acciones de juego se realizan a través de todo el terreno de juego, que supone el espacio compartido para recorrer.

Espar (1996) afirma que el balonmano gusta a los niños, es más sencillo que muchos otros deportes ya que no tiene un reglamento excesivamente complicado y el control con las manos facilita el éxito desde el primer momento. Puede practicarse con muy pocos medios materiales y se trata de un juego basado en combinación de las habilidades naturales comunes a todos los seres humanos. De esta forma, los niños ven satisfechas todas sus necesidades de movimiento.

Tras muchos años de experiencia con el balonmano en diferentes ámbitos, tanto entrenadora de iniciación como jugadora, se ha observado grandes diferencias en las sesiones de entrenamiento teniendo en cuenta distintos aspectos como pueden ser la formación del entrenador, la metodología que utiliza, la motivación en los deportistas y un largo etcétera. Es, por ello, por lo que quiero realizar mi trabajo de fin de grado para valorar la enseñanza deportiva del balonmano y seguir formándome más como entrenadora y jugadora ya que quiero seguir dedicándome a ello.

Enseñar y entrenar balonmano no es una tarea complicada, es comprometida. Desde mi experiencia como entrenadora, la mejora diaria de los jugadores, el verlos crecer y

formarse como jugadores, satisface con creces cualquier reto del más exigente de los entrenadores. Además, el balonmano permite educar en todos los ámbitos de la motricidad y personalidad de cada uno. Y la motivación para practicarlo, aumenta a medida que aprenden nuevos recursos y habilidades que les permiten acceder a niveles superiores y más complejos de juego según Espar (1996).

Para ello, es necesario que el balonmano esté presente en los centros educativos, principalmente en las actividades extraescolares para generar popularidad y gusto por este deporte.

En relación con el tiempo libre fuera del horario escolar, autores como Hernández y Velázquez (1998) y Santos y Sicilia (1998) hacen referencia a las actividades físicas extraescolares en los centros educativos.

El término extraescolar según Educalingo (2018) se utiliza para el contexto educativo. Por un lado, alude a lo que se realiza fuera del entorno escolar, pero, a su vez, tiene que ver con la educación, y, por otro, a las actividades extraescolares planificadas y ofrecidas por el propio centro educativo. Son todas aquellas actividades que favorecen el proceso enseñanza-aprendizaje de una forma más lúdica, práctica y creativa.

En los últimos años ha aumentado la participación de los niños españoles en actividades extraescolares según estudian Ruiz et al. (2006). Una investigación de la Fundació Bofill (2006) indica que la presencia de alumnos de primaria que realizan actividades extraescolares es del 77.8%. Entre los motivos que justifican una participación tan elevada de los alumnos de primaria es que encuentran el interés por ocupar a sus hijos en procesos instruccionales fuera del horario y ámbito escolar según Anderson et al. (2005) o, las mayores oportunidades de formación y relación social que estas actividades ofrecen Mahoney y Vest (2012).

Centrándonos en las actividades extraescolares de carácter deportivo, avalan una amplia diversidad de beneficios asociados a su práctica. Así, Bailey (2006) afirma un incremento en la autoestima, la confianza en uno mismo, el desarrollo social, el desarrollo cognitivo y el rendimiento académico. Además, los resultados sugieren que la actividad física reduce el estrés, la ansiedad y la depresión, e incrementa el aprendizaje y la memoria; todos estos factores conducen tanto a un estado óptimo de salud como a un mayor rendimiento académico Martínez et al. (2012)

La realización de actividades extraescolares ha sido asociada a un mejor nivel educativo, más competencias interpersonales, mayores aspiraciones y nivel de atención Cairo et al. (2003), mayor pensamiento crítico y madurez personal y social Bauer y Liang (2003), mayor motivación Holloway (2002) y, en general a grandes beneficios, que sirven de puente entre las actividades escolares y realizadas fuera del ámbito académico Biancarosa et al. (2003).

Además, Martínez-Otero (2016) afirma que las actividades extraescolares aportan socialización, trabajo en equipo, organización, mejora de la salud física y emocional, y capacidad de desarrollo de habilidades.

También, se ha comprobado que la participación en actividades extraescolares mejora el rendimiento académico dentro de unos límites. De hecho, sus efectos se distribuirán en una forma de U invertida, ya que la no realización de ningún tipo de actividad o la realización de numerosas actividades extraescolares distintas se asocia a efectos negativos Bennet et al. (2012).

2. MARCO TEÓRICO.

2.1. Aprendizaje y calidad de entrenamiento.

Según Riera (1989) afirma que aprender, consiste en establecer nuevas y estables relaciones con el entorno. Cuando se aprende, se implantan nuevas relaciones que se transforman en cambios de la persona: cambios en las neuronas, cambios perceptivos, cambios personales y cambios en las relaciones con el entorno.

En los deportes las relaciones con el entorno, compañeros, adversarios, espacio, implementos, etc. son numerosas. Frecuentemente, en la iniciación deportiva se utiliza el término de aprendizaje para describir la adquisición de los primeros gestos técnicos mostrados por niños o deportistas noveles, y el término de entrenamiento, ha sido más utilizado para describir los procesos de mejora del nivel técnico de un deportista introducido ya en una disciplina deportiva.

Es por ello que se analiza cada uno de los dos términos detalladamente.

2.1.1 Procesos de aprendizaje.

Para hablar de los procesos de aprendizaje, en primer lugar, se debería comentar la definición que realiza Oxedine (1968) sobre el aprendizaje motor, proceso a través del cual el comportamiento es alterado o desarrollado por medio de la práctica y de la experiencia.

La evolución histórica lleva a establecer modelos de mayor adecuación y operatividad para la comprensión del proceso de aprendizaje: modelos cibernéticos y modelos de procesamiento de la información.

En primer lugar, los modelos cibernéticos se basan en la necesidad del feedback o retroalimentación de la información. Las aportaciones didácticas de estos modelos son el papel de los procesos de feedback en el aprendizaje y la posibilidad de analizar las tareas en función de la disponibilidad de feedback. Sus principales autores son Adams y Schmidt.

La teoría del esquema motor de Schmidt (1975) trata de explicar cómo los niños son capaces de aprender una gran variedad de respuestas y retenerlas partiendo de una experiencia motriz limitada y cómo son capaces de generalizar sus aprendizajes anteriores

a situaciones nuevas. Para ello, dos elementos son esenciales: el programa motor general y el esquema motor.

El esquema es una estructura cognitiva que controla la realización del movimiento que toma la forma de respuesta o fórmula de acción.

Estas fórmulas constituyen a partir de representaciones abstractas que el sujeto obtiene de cuatro fuentes de información:

- Condiciones iniciales que informan sobre el estado muscular y las características del entorno.
- Las especificaciones de la respuesta, que dan los parámetros motores concretos de la respuesta específica.
- Las consecuencias sensoriales que aportan la información sensorial aferente.
- El resultado de la respuesta, que informa sobre el ajuste a la respuesta deseada.

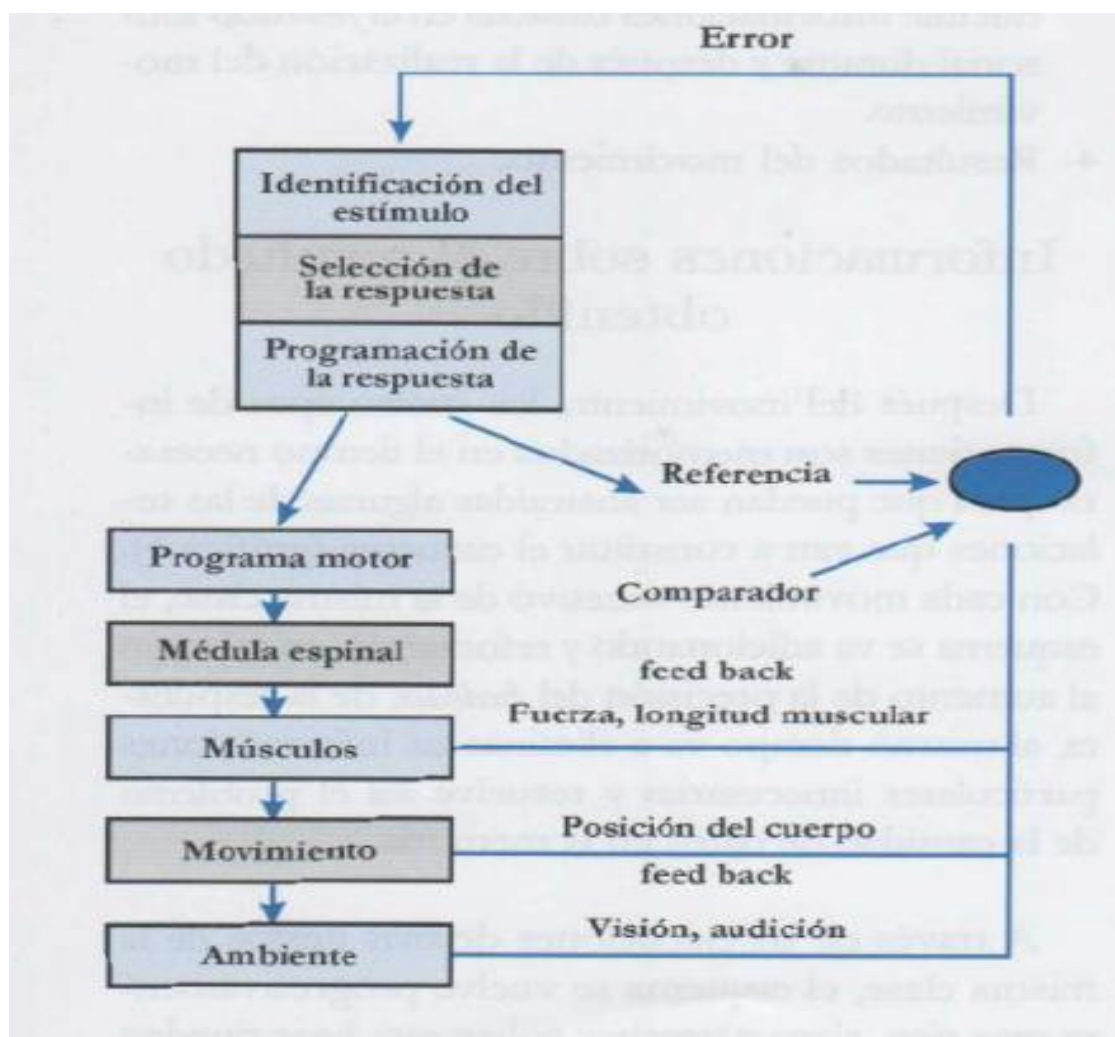


Figura 1. Teoría de control en bucle cerrado. Fuente. Schmidt (1993).

Por otro lado, el recorrido de la información es tratado por diferentes autores, como son Welford o Marteniuk. Estas teorías entienden que la dificultad en el aprendizaje y la ejecución de una tarea determinada se encuentra directamente relacionada con el tipo y cantidad de información que le resulte al sujeto necesario para su realización.

Sin embargo, se hace especial hincapié en este último autor ya que según Ruiz (1994) el modelo de este fue muy significativo y aplicativo para el alumnado, activando toda una serie de mecanismos y procesos cognitivos en la práctica motriz. Destacando entre otros, el papel de la memoria inmediata.

Como dice Sánchez Bañuelos (1986), citando a Marteniuk (1976), presenta un modelo de ejecución motriz en el que se contempla los diferentes mecanismos: mecanismo perceptivo, mecanismo de decisiones y mecanismo de ejecuciones que se desencadenan secuencialmente.

En cuanto al primer mecanismo, es el que interviene cuando hacemos consciente un estímulo. Normalmente, sucede a nivel visual, auditivo y kinestésico, no obstante, cualquiera de los sentidos puede percibir.

El mecanismo de decisiones consiste en escoger una solución entre todas las disponibles según las experiencias anteriores. El sujeto interpreta los estímulos comparando los datos presentes recordados por la memoria, y selecciona la respuesta que considera mejor en función de la información recogida por el mecanismo perceptivo.

Y, por último, el mecanismo de ejecución y control se utiliza para que el sujeto ejecute la respuesta elegida. Este es el responsable de la organización, realización y control de la acción motriz.

Por lo tanto, el entrenador, en este caso, puede ayudar a evaluar el objetivo o modificar el plan de acción de los jugadores. Estos últimos deben ser informados y ser retroalimentados adecuadamente por parte del entrenador para favorecer la adquisición de habilidades.

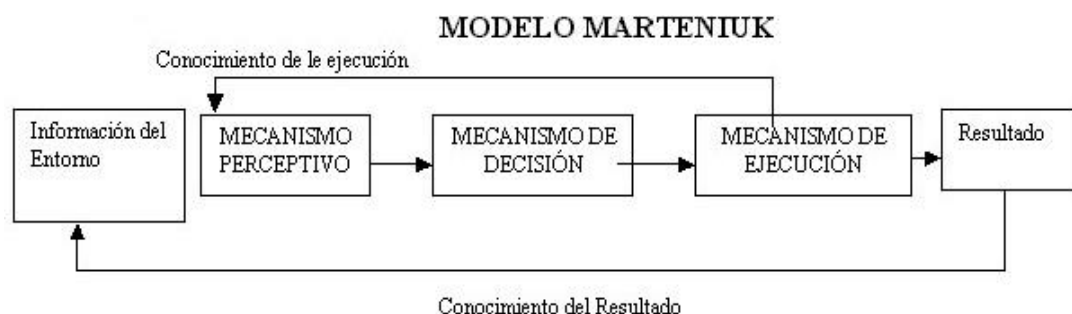


Figura 2. Modelo de procesamiento de la información. Fuente. Marteniuk (1976).

2.1.2. Calidad de un entrenamiento.

Milán (2011) propone dirigir la calidad de los servicios deportivos basados en procesos como la gestión del entrenamiento, gestión del deportista, gestión del personal, de los recursos, entre otros.

Para analizar la calidad de un entrenamiento de iniciación deportiva, se deberían valorar factores como: el entrenador (formación y comunicación), la motivación del deportista, la sesión (tareas, contenidos a trabajar, materiales e instalaciones, objetivos, etc.) y, por último, la planificación de esta. Estos procesos tienen sus indicadores de evaluación de la calidad en función de satisfacer las necesidades deportivas de los practicantes, como las necesidades específicas de este deporte. Para ello, se desarrolla lo más característico de cada uno para posteriormente analizarlo y sacar conclusiones.

Siguiendo la línea de Borja Quicios (2018) la formación del entrenador tiene una relevancia universalmente reconocida ya que determina el funcionamiento y control de una sesión de entrenamiento por lo que resulta totalmente imprescindible a la hora de dirigir a los deportistas. Esta importancia es mayor cuando dicho técnico desarrolla sus funciones en la etapa de iniciación deportiva, dirigiendo deportistas en edad escolar, con condiciones de sensibilidad y receptividad hacia la práctica deportiva, tanto en un plano físico como cognitivo. En esta etapa de iniciación, cumple una misión primordial en el desarrollo de los niños. No solo aprenden niveles técnicos y tácticos del balonmano en sí, sino que, los jugadores, aprenderán otros aspectos fundamentales para su educación.

También, este autor da especial importancia a la comunicación puesto que es el medio por el cual, se dan las relaciones sociales y la educación en las sesiones de entrenamiento. Además, es fundamental a la hora de transmitir los valores que se enseñan durante la etapa del deporte escolar. Esta adopta múltiples formas. Los entrenadores no siempre

actúan de la misma manera ya que dependiendo del ambiente en el que nos encontremos, se emplean diferentes formas para interactuar y comunicarse con los demás. Por tanto, el modo de reaccionar y de comunicar tanto del entrenador como de los jugadores, dependerá del ambiente en el que se trabaje, del tipo de jugadores que componen el equipo y del tipo de necesidades que requieran.

Por ello, es importante aprender a identificar y comprender cada uno de los estilos comunicativos que podemos utilizar para interactuar con los niños y ser conscientes de las consecuencias que derivan de ellos. Borja Quicios (2018) clasifica estos estilos en tres tipos:

- Estilo de comunicación pasivo: estas personas suelen ceder ante los deseos y las propuestas de los demás ya que nunca consiguen hacer lo que desean y suelen dar preferencia a los derechos de los demás antes que a los suyos. Suelen ser personas queridas por los demás, sin embargo, a la larga se sienten frustrados y manipulados por los demás lo que les causa graves problemas de autoestima.
- Estilo de comunicación agresivo: las personas que utilizan este tipo de comunicación siempre consiguen lo que quieren independientemente de si molestan a los demás o, en caso contrario, ofenden o hieren a los demás.

Siempre prevalecen sus deseos o necesidades sin considerar la de los demás, son personas pocos queridas y suelen ser rechazadas por parte de los jugadores, lo que también repercute a la autoestima.

- Estilo de comunicación asertivo: Cuando se comportan de manera asertiva consiguen a menudo lo que desean y el valor más importante es el respeto de los derechos propios y el de los demás. La idea del entrenador es que debe identificar los diferentes estilos de comportamiento para fomentar conductas asertivas y minimizar otras que potencien sentimientos negativos en los demás o en nosotros mismos.

La motivación, sin lugar a duda, es el factor más importante en el proceso de enseñanza-aprendizaje ya que, en ausencia de esta, es prácticamente imposible aprender. No obstante, si mantenemos a los jugadores motivados, el proceso de enseñanza se facilita, además de otros factores como la relación entre los jugadores, el clima de afectación, etc. Para comprobar el grado de motivación, podemos observar si nuestros jugadores se divierten, aunque también podemos preguntarles directamente, intentando que cada vez el número de niños vaya aumentando.

Previamente a afrontar el proceso de enseñanza-aprendizaje, Borja Quicios (2018) propone reflexionar acerca de los niños a los que estamos entrenando ¿cómo son? ¿qué características tienen a nivel físico o intelectual? ¿qué les gusta? Para ello, numerosos profesionales y especialistas sobre este deporte argumentan que la observación directa aporta numerosos datos específicos relacionados con este factor. No obstante, afirman que cuanto mayor conocimiento se adquiere sobre la psicología evolutiva, mejor se afronta dicho proceso. Teniendo en cuenta la edad de los participantes, el juego es el principal pilar de este proceso. Jugando se aprende, ya que resulta motivante pudiéndose experimentar, acciones relacionadas con los objetivos propuestos de la sesión o la temporada por lo que la motivación y la práctica, son los dos aspectos más relevantes del aprendizaje. Para que este proceso sea motivante y se consiga con mayor eficacia, deben ser aprendizajes significativos.

Por lo tanto, el juego es el medio a través del cual, los niños, aprenden permitiendo incrementar la motivación, la participación de todos los jugadores y las situaciones reales de aprendizaje.

En cuanto a las tareas que van a llevarse a cabo en las sesiones de entrenamiento, previamente se deben planificar para que estén organizadas de una manera coherente, adaptadas al nivel de nuestros jugadores y adecuadas a la finalidad que queramos conseguir. Estas tareas no deben ser ni muy sencillas y ni muy complejas, debemos tener en cuenta los objetivos que pretendemos alcanzar durante la temporada y con ellas lograrlos alcanzar.

Según Delgado (1991) define que el medio se utiliza puntualmente en la enseñanza, es decir, es el concepto metodológico más práctico.

En balonmano, se utiliza dos tipos de medios, instalaciones y materiales que resultan imprescindibles para practicar este deporte. Y los contenidos a trabajar, medios técnicos-tácticos que se desarrollan en las sesiones de entrenamiento.

En relación a los recursos didácticos, Delgado (1991) afirma que se pueden utilizar para lo siguiente:

- Presentar actividades: a la hora de realizar la sesión o cada actividad, se pueden utilizar recursos como vídeos, pizarras, presentaciones de PowerPoint u otros, como la forma de comunicar utilizando una comunicación no verbal o anécdotas.

- Organización: se trata de plantear un determinado paso en una progresión de enseñanza. Por ejemplo, cómo colocar el material, cómo distribuir el grupo o cómo evolucionar a lo largo de la sesión.
- Control: es un recurso comunicativo y de organización previniendo y solucionando posibles problemas de disciplina. Sentar a los niños al comunicar la información inicial, colocarse en lugares estratégicos o formar alguna pareja evitando así conflictos.
- Motivación: ofrecer incentivos tanto verbales como materiales, preparar actividades significativas o crear un clima positivo en la sesión de entrenamiento.

El club deportivo debe disponer de buenos recursos como son las instalaciones y los materiales para llevar a la práctica sesiones de entrenamiento eficaces. Para ello, se debe disponer de polideportivos o pistas cubiertas adecuadas a su utilización con todo tipo de material que podamos utilizar en cualquier sesión, además del necesario y básico (balones, conos, aros, picas, petos...)

Los jugadores de iniciación aprenderán muchas más cosas que a jugar a un deporte. El entrenador ha de ser capaz de establecerse objetivos suficientemente amplios y generales que abarquen aspectos propios tanto del balonmano (físicos, tácticos, técnicos, psicológicos, etc.), como de comportamiento (actitud con los compañeros o con los adversarios, asistencia, puntualidad, etc.).

Siguiendo esta línea, es recomendable que los objetivos estén organizados de manera progresiva. Inicialmente, se pueden establecer objetivos sencillos, adquiriendo responsabilidades como la asistencia, las normas de conducta, etc. y posteriormente, cumplir objetivos más específicos para adquirir compromisos tanto grupales como individuales con mayor implicación.

Durante la práctica de la sesión, es importante tener en cuenta tanto la implicación motriz como la intensidad de nuestros jugadores para efectuar un entrenamiento de calidad. Es por ello por lo que cuanto mayor implicación motriz alcancen los jugadores en las tareas que se proponen en los entrenamientos, mayor compromiso motor y mayor aprendizaje se llevará a cabo. Se parte de la idea de que el tiempo de participación motriz presenta una relación positiva y significativa con los resultados finalmente alcanzados por los jugadores.

Y, por último, en cuanto a la intensidad de entrenamiento, la Organización Mundial de la Salud (2018) recomienda que los niños y jóvenes de 5 a 17 años deben invertir como mínimo 60 minutos diarios en actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa. Por lo que es necesario tener en cuenta este dato para que la sesión de entrenamiento tenga una adecuada intensidad y este sea eficaz.

2.2. El entrenador.

Siguiendo la línea de numerosos autores, se reconocen distintos tipos de entrenadores en función de su formación, estilo de gestión y liderazgo. Para ello, a continuación, se explica las características de cada aspecto ya que el papel del entrenador es fundamental en cualquier disciplina deportiva.

2.2.1. Formación del entrenador.

El entrenador de balonmano en la iniciación tiene una misión muy importante en el desarrollo de los niños y en su proceso de enseñanza-aprendizaje. Distintos autores como Goldhaber (2010) y Manrique et al. (2013) afirman que la formación es fundamental para que el aprendizaje y desarrollo de nuestros jugadores sean completos.

La formación del entrenador adquiere de cada vez mayor importancia en la enseñanza deportiva según Saura (1996) ya que ésta influye directamente en el desarrollo tanto personal como deportivo de los más jóvenes. Numerosos autores señalan que los entrenadores están dispuestos a continuar su formación y a crecer como entrenadores ya que entrenar no es algo concreto, sino un proceso continuo y cambiante Na (2009) por lo que, en la actualidad, se van aumentando diferentes actividades de interés y de calidad suficiente con el objetivo de ir mejorando en cuanto a contenidos y formaciones.

Desde la RFEBM (Real Federación Española de Balonmano) se establecen cuatro niveles en los estudios federativos de balonmano y dos titulaciones oficiales. Estas titulaciones de enseñanza se recogen en el sistema educativo con su correspondencia en el Real Decreto 360/2004 y, además, deben ser admitidas por las federaciones deportivas del deporte que se corresponda con nuestra comunidad autónoma.

También, hay que tener en cuenta que, en algunos clinics deportivos o formaciones académicas, computan y convalidan créditos o asignaturas pertenecientes a algunas de estas tres titulaciones.

El primer nivel de formación se denomina “Monitor de Balonmano” (nivel I). Este curso es organizado por cualquier club deportivo o cualquier federación territorial de cada comunidad autónoma. Puede tener una parte no presencial (parte teórica) como trabajos, formación a distancia, etc. y una parte presencial (parte práctica) desarrollando entrenamientos con los propios participantes del curso y profesores. Una vez completada las clases, deben estar en período de prácticas durante una temporada, y, posteriormente, realizar la memoria de prácticas que se propone en esta formación. Este título está pensado para entrenar a categorías de iniciación y de base, es decir, desde la categoría prebenjamín hasta la categoría cadete.

Respecto a los requisitos de esta titulación, es necesario tener, al menos, 16 años y estar en posesión del Título de Graduado Escolar en Educación Secundaria Obligatoria o titulación equivalente a efectos académicos.

El nivel intermedio de esta formación se llama “Entrenador Territorial de Balonmano” (nivel II) con una duración de 280 horas, tanto de manera presencial como no presencial. Una vez finalizado esto, se exigen prácticas durante una temporada y la realización de una memoria de la misma. Este título sirve para entrenar a categorías de competiciones federadas, es decir, desde ligas juveniles hasta ligas territoriales (sénior).

Como requisitos indispensables, deben estar en posesión del Título de Monitor de Balonmano, estar en posesión del Título de Graduado Escolar en Educación Secundaria Obligatoria o su titulación equivalente.

El tercer nivel corresponde al título de “Entrenador Nacional de Balonmano” (nivel III) esta titulación se realiza en dos períodos intensivos durante dos temporadas.

La posesión de este título habilita entrenar y dirigir un equipo de cualquier categoría y liga. Y, también, de otros países.

Una vez aprobado el curso, se solicita una memoria de una temporada con un equipo federado en el que el período de prácticas debe ser de una temporada completa y estar firmadas por el club y por la federación territorial.

Para realizar este curso, deben tener en posesión del título de Entrenador Territorial o el equivalente por los nuevos cursos oficiales de las enseñanzas regladas.

Para finalizar la formación del entrenador, el máximo nivel de formación se denomina “Master Coach” (nivel IV). Está dirigido por el asesoramiento e intervención en la

programación de la EHF (European Handball Federation) o bien organizando directamente por la misma. En este sentido, facilita la movilidad de los entrenadores entre los diferentes países.

Este título permite entrenar tanto en competiciones europeas de diferentes clubes, como en las competiciones europeas de equipos nacionales, así como en sus fases de clasificación. Consta de tres fases con un mínimo de carácter presencial y, para finalizar dicho curso, se realiza un trabajo personal acerca de balonmano de manera individual. Podrán acceder las personas mayores de edad, que estén en posesión del título de Entrenador Nacional y que acrediten un mínimo de 2 años de experiencia en tareas relacionadas con la dirección de equipos, escuelas o clubes deportivos.

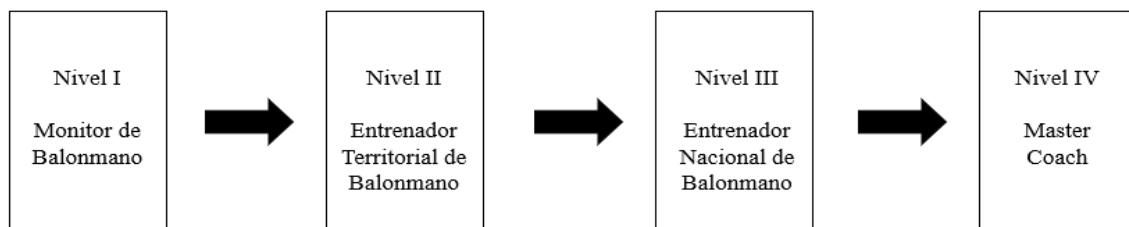


Figura 3. Niveles de formación del entrenador en balonmano. Fuente. Elaboración propia.

2.2.2 Tipo de entrenador.

Existen muchos tipos de entrenador y múltiples maneras de llevar un equipo. Desde los primeros años del jugador hasta el profesional, el entrenador debe adaptarse a las capacidades que exige cada edad y llevarlas a cabo al máximo, es decir, debe saber cómo hacerlo y cómo ponerlo en práctica. Para ello, tenemos en cuenta el estilo comunicativo del entrenador ya que configura el estilo de liderazgo que ejerce el entrenador con sus respectivos jugadores.

Siguiendo a Lewin (1930) en base a sus estudios realizados, diferencia tres tipos de liderazgos: autoritario, democrático y permisivo en los que a continuación, se describen brevemente.

- Autoritario.

Este tipo de entrenador es el único que toma las decisiones acerca del trabajo y la organización del grupo, sin tener que dar explicaciones en ningún momento de la sesión. Los criterios de evaluación no son conocidos por el grupo de jugadores y la comunicación es unidireccional.

Este tipo de líder genera comportamiento de apatía y agresividad provocando un clima negativo favoreciendo la aparición de subgrupos dentro de un mismo equipo. La agresividad que demuestra el líder, en este caso, se desvía por parte de los jugadores hacia otros miembros del grupo o al exterior.

En cuanto al rendimiento del equipo es de alto nivel cuando el entrenador está presente. No obstante, decrece rápidamente en su ausencia.

- Democrático.

Este tipo de líder toma decisiones tras potenciar la discusión en el grupo, recibiendo de buen agrado las distintas opiniones de sus jugadores. En cuanto a los criterios de evaluación, son explícitos y claros. Y, en el caso de que haya que resolver cualquier problema, el entrenador ofrece varias alternativas y el grupo las elige.

El líder democrático provoca un elevado rendimiento de grupo y, ante la ausencia de este, no decrece. Los jugadores se encuentran satisfechos, provocando un clima positivo y socioafectivo dando lugar a una elevada cohesión grupal de equipo.

La tensión que se genera en ocasiones, el entrenador las expresa de forma abierta sin provocar tensiones internas no resueltas, teniendo en cuenta las diferentes opiniones que comunican los jugadores.

- Permisivo.

El entrenador opta por un papel pasivo, abandonando el poder. El poder está en manos de los jugadores y el papel del entrenador consiste en aportar los medios necesarios. En ningún momento valora las aportaciones de los demás miembros del grupo, mientras que los jugadores gozan de total libertad recibiendo el apoyo del líder en el caso que se solicite.

En cuanto al rendimiento deportivo, corresponde con un nivel muy bajo independientemente de la presencia o ausencia del entrenador. El clima emocional es

negativo, el nivel de satisfacción y cohesión muy bajo, teniendo lugar comportamientos agresivos hacia los demás.

2.2.3 Estilo de gestión de equipo.

El funcionamiento de un equipo no puede simplificarse solo en el tipo de entrenador y el liderazgo que desempeñe sobre sus respectivos jugadores. La gestión de equipo es algo más complejo, va más allá de los tipos de liderazgo que acabamos de mencionar.

Siguiendo la línea de Borja Quicios (2018) se establecen diferentes estilos de gestión que los entrenadores pueden llevar a cabo:

- Estilo coercitivo.

Este estilo está considerado como restrictivo, ya que da muchas instrucciones directas y espera una obediencia inmediata por parte de los jugadores. Controla estrechamente a través de la supervisión.

También, utiliza un tipo de feedback negativo en el que motiva a los jugadores indicando las consecuencias negativas derivado de la indisciplina. El estilo coercitivo es eficaz cuando se aplica en tareas sencillas, en situaciones de crisis.

- Estilo orientativo.

En este estilo, el entrenador asume la responsabilidad de crear y desarrollar una visión y unas normas claras a seguir. Solicita las diferentes opiniones de jugadores y colaboradores del equipo sobre la mejor manera de llegar a los objetivos, pero sin abandonar la autoridad que conlleva ser un entrenador.

Convince a sus colaboradores explicando lo que hay detrás de la planificación, les orienta su desarrollo a largo plazo utilizando un feedback positivo y negativo de manera equilibrada con el objetivo de motivar a los jugadores. Cuando el entrenador es percibido como un experto en la materia en el que establece instrucciones claras y los jugadores necesitan esa ayuda, este estilo es muy eficaz.

- Estilo afiliativo.

El principal objetivo de este estilo es promover un ambiente agradable entre sus jugadores. Da el espacio para reunir a sus jugadores dando a conocer sus necesidades.

El tipo de feedback es positivo ya que pone en atención a las cosas que los jugadores les hace sentir bien y cómodos. Este estilo es eficaz cuando las tareas que propone el entrenador son rutinarias y el rendimiento de los niños es el adecuado o cuando hay que ofrecer ayuda personal a alguno de nuestros jugadores.

- Estilo participativo.

El entrenador tiene un papel un poco pasivo en la autoridad ya que invita a los jugadores a participar en la toma de decisiones que tiene que ver con la actividad, buscando consenso entre ellos. Mantiene reuniones frecuentes con los jugadores y recompensa el esfuerzo, aunque pone en práctica un tipo de feedback negativo. Es eficaz cuando los jugadores tienen las ideas claras y son competentes.

- Estilo imitativo.

En este estilo, el entrenador dirige dando ejemplo a los demás, marca estándares altos y se espera que los jugadores conozcan el porqué de esta estrategia. No le gusta el rendimiento pobre por lo que soluciona las situaciones de crisis sin contribuir al desarrollo. Éste último duda cuando tiene que delegar si no está seguro de que el jugador conoce bien lo que debe hacer.

Este estilo es eficaz cuando los jugadores están motivados, no necesitan dirección y son competentes. Desarrollan jugadores parecidos al entrenador.

- Estilo capacitador.

En este estilo, el entrenador ayuda a sus jugadores a conocer e identificar sus puntos fuertes y débiles, y a establecer objetivos a largo plazo. También, proporciona feedback y orientaciones para facilitar el desarrollo de sus jugadores. Cuando los jugadores conocen su nivel actual y el que les gustaría tener, este estilo sería eficaz.

Es muy importante que el entrenador desarrolle un estilo de funcionamiento eficaz y adecuado para el equipo y formación integral de los jugadores. El entrenador en el deporte escolar sobre todo es un educador.

2.3 El deportista.

La psicomotricidad, según Gutiérrez (2009) es fundamental en el desarrollo de los aspectos que influyen en la personalidad del deportista como son el cognitivo, el afectivo, el social y el motor. El deporte en sí tiene unos grandes beneficios para el deportista por

lo que es relevante que exista una motivación, consiguiendo una práctica diaria de la actividad física.

2.3.1. Motivaciones para la práctica.

La motivación en el deporte de la iniciación es un aspecto fundamental ya que éste y el aprendizaje, son fenómenos íntimamente ligados ya que cuando se consigue mantener la atención de los jugadores, se encuentran en condiciones óptimas para conseguir los objetivos.

Autores como Roberts et al. (1981) proponen una clasificación de las motivaciones agrupándolas en tres tipos según la orientación de cada jugador.

En primer lugar, hace referencia a la motivación relacionada con la propia mejora en el que el sujeto está orientado a sí mismo y su objetivo es mejorar su rendimiento. Las motivaciones más relevantes según Gill et al. (1983) citado por Durand (1988) en este tipo de motivación, son la mejora de las habilidades del propio sujeto, estar bien físicamente y aprender nuevos movimientos.

En segundo lugar, las motivaciones relacionadas con la competencia deportiva. La referencia son los demás, es decir, sus compañeros. Un estudio realizado por Gould (1980) y recogido por Smoll (1986) y según Gill et al. (1983) el jugador se valora a sí mismo comparando sus resultados con sus iguales, tiene gusto por la competición y quiere tener éxito y ganar.

Y, por último, la motivación de aprobación social. El deportista se encuentra orientado a las consecuencias sociales de su actividad deportiva como pueden ser los trofeos, los premios o la actitud y atención de los padres, los compañeros, el entrenador, etc. Según un estudio por Goul (1980) y recogido por Smoll (1986) también le gusta pasárselo bien con sus compañeros de equipo y hacer nuevos amigos.

Como afirman Roberts et al. (1981) existe una relación entre los diferentes tipos de motivación y la edad, encontrándose en ciertas etapas del desarrollo.

De los 8 a los 11-12 años aproximadamente, edad que interesa, aparece, por un lado, la motivación orientada a la mejora y, por otro, la motivación a la aprobación social. Los objetivos se centran en el aprendizaje de nuevas habilidades y en el refuerzo y apoyo social. Sin embargo, también se puede encontrar con orientaciones de competencia y se tendría que preguntar si no son producto de su orientación social. Esto indica que no se

trata de una motivación del jugador, sino de personas importantes y cercanas para él: familia, compañeros, entrenador, etc.

Y, por último, de los 11 a los 13 años se orienta la motivación hacia la competencia. Es un periodo de preadolescencia en el que el jugador empieza a desarrollar su personalidad, a tener criterios propios y a compararse con los demás. Su principal orientación se dirige a compararse constantemente con los demás hacia el lugar que le corresponde dentro de su grupo.

2.3.2. Etapas del desarrollo.

Las capacidades de aprendizaje varían según la edad de los jugadores del equipo. Por lo tanto, se deben conocer las posibilidades por las que el ser humano pasa a lo largo de las diferentes etapas de su vida.

Siguiendo la línea del pensamiento de Piaget, el desarrollo cognitivo de los niños avanza a través de una secuencia de cuatro estadios según el nivel de concebir el mundo que les rodea.

- Etapa sensoriomotriz: abarca desde el nacimiento del niño hasta los dos años de edad. Durante esta etapa adquieren sus conocimientos a través de experiencias sensoriales y objetos manipuladores. Su inteligencia consiste básicamente en exploraciones motoras y sensoriales básicas del mundo. Desarrolla la motricidad, el control y descubre el entorno a través de los cinco sentidos y la acción.
- Etapa preoperacional: se desarrolla a partir de los 2 años hasta llegar a los 7 años aproximadamente. Durante esta segunda etapa, los niños aprenden a través del juego de imitación y la intuición, tienen dificultades para comprender el punto de vista de otras personas debido a que todavía no existe la lógica. El pensamiento está limitado por el egocentrismo y el lenguaje son las formas en las que el niño reacciona a lo que aprende.
- Etapa operaciones concretas: abarca desde los 7 años hasta los 11 años aproximadamente. Los niños empiezan a pensar de manera más lógica, sin embargo, su pensamiento todavía puede ser muy rígido. Empiezan a pensar, razonar, sentir y ponerse en el lugar de los demás. Aprenden a distinguir qué cosas pertenecen a la realidad y qué cosas a la fantasía. Además, se produce el primer acercamiento al entendimiento de la moral y el inicio del asentamiento de conceptos abstractos.

- Etapa operaciones formales: a partir de los 12 años hasta la edad adulta. Esta etapa implica un aumento en la lógica, adquieren el pensamiento abstracto y la capacidad de utilizar el razonamiento hipotético-deductivo. Son capaces de distinguir múltiples soluciones potenciales a los problemas y pensar más sobre el mundo que les rodea, utilizando la imaginación. Se empieza a mostrar interés en las relaciones humanas y la identidad personal, desarrollando habilidades sistemáticas y lógicas del razonamiento.

Según Piaget et al. (1982), el aprendizaje cognitivo se caracteriza por estudiar cómo el ser humano piensa, conoce y recuerda, cómo elabora, crea e interpreta la información. Se trata del tipo de aprendizaje que posee el individuo a través del tiempo mediante la práctica, o la interacción con otros seres de su misma especie.

Las edades de las cuatro fases son aproximadas ya que pueden darse diferencias considerables entre las edades de cada estadio. Sin embargo, ninguna etapa se puede saltar, es decir, se pasan por todas y cada una de las cuatro fases en el mismo orden.

Según Carlos Vergara (2017) citando a Piaget no considera que el desarrollo cognitivo de los niños como un proceso cuantitativo, es decir, no solo agregan más información a sus conocimientos a medida que maduran, sino que se realiza un cambio cualitativo en el pensamiento de los niños a medida que gradualmente avanzan a través de estas cuatro etapas.

2.4. Entrenamiento.

Durante la sesión de un entrenamiento, es relevante tener en cuenta la acción del entrenador en función de su metodología. Para ello, se analizan los componentes que influyen en la misma como el diseño de tareas, la técnica de tareas y la estrategia durante la práctica.

2.4.1. Diseño de tareas.

Las tareas motrices son los elementos básicos para la preparación y desarrollo de las sesiones de clase en educación física o en una sesión de entrenamiento. Famose (1982) las define como la información que el profesor proporciona al alumno y que está compuesta por la preparación y acondicionamiento del medio: disposición del material y zonas de trabajo, y las instrucciones para la utilización y actuación en el medio: material y espacio a utilizar, objetivo, forma de ejecución... Este autor las clasifica según la arquitectura de las tareas en: tareas definidas, semidefinidas y no definidas.

En cuanto a las tareas definidas, se caracterizan por la especificidad de las operaciones a realizar, basándose en una reproducción de modelos en la que el entrenador muestra una actitud directiva. Todos los apartados están perfectamente delimitados.

Respecto a las tareas semidefinidas se basan en las situaciones problemas ya que definen el objetivo final a lograr, sin que ello conlleve las acciones que se debería efectuar por lo que la actitud del entrenador es semidirectiva. Es decir, se explicita el objetivo.

Y, por último, las tareas no definidas son situaciones exploratorias, de descubrimiento, caracterizándose por la no especificidad del objetivo final ni de las operaciones ya que la actitud del entrenador es la no directiva.

| Tareas | Acondicionamiento | Objetivos | Operaciones |
|---------------|-------------------|------------------|------------------|
| Definidas | Sí determinado. | No determinados. | Sí determinadas. |
| Semidefinidas | No determinado. | Sí determinados. | No determinadas. |
| No definidas | No determinado. | No determinados. | No determinadas. |

Tabla 1. Diseño de tareas. Fuente. Elaboración propia a partir de Famose (1982).

2.4.2. Técnicas de tareas.

Se trata de unos métodos que las define Delgado (1993) en forma de instrucción directa o de indagación refiriéndose a la habilidad para utilizar el conjunto de recursos que posee la didáctica en la educación física.

En este sentido, la técnica de enseñanza abarca la forma correcta de actuar del entrenador, su forma de comunicar la información inicial, ofrecer conocimiento de resultados y saber cómo mantener la motivación de los distintos jugadores.

Estas dos modalidades de técnica de enseñanza están basadas en las teorías de Vannier y Fait (1978), citados por Delgado (1993) son la técnica basada en la enseñanza del modelo (instrucción directa) y la resolución de problemas o enseñanza a través de la búsqueda (indagación).

La instrucción directa es un método de enseñanza tradicional que se relaciona con el concepto de reproducción de modelos o el aprendizaje por imitación. En este sentido, el entrenador transmite los conocimientos e informaciones necesarias para que el jugador los aprenda con la mayor exactitud posible. El jugador mientras tanto recibe información concreta de cómo ejecutar la tarea y/o cómo solucionar el problema planteado.

Está basado en los siguientes supuestos:

- El entrenador es el protagonista del proceso enseñanza-aprendizaje.
- Existencia de una solución de probado rendimiento y bien definida.
- Comunicación por parte del entrenador al jugador de esa solución.

El entrenador toma todas las decisiones sobre: los objetivos a cumplir, los contenidos a trabajar, las actividades a realizar, la evaluación, etc. mientras que el jugador, tiene muy pocas opciones de tomar estas decisiones por lo que mantiene un papel pasivo en este proceso de enseñanza-aprendizaje. Es más fácil de aplicar este método y los aprendizajes son más rápidos y perfectos desde el punto de vista de la ejecución.

Este método es de gran aplicación en la enseñanza de técnicas deportivas y de habilidades específicas, no obstante, las orientaciones metodológicas que desarrollan los expertos tanto en Educación Física, como en balonmano, recomiendan utilizar menos esta técnica en beneficio a la resolución de problemas.

La indagación está basada en la no instrucción, es decir, el entrenador no mostrará un modelo al jugador, sino que éste último buscará soluciones por sí solo mediante la búsqueda. Consiste en proponer al jugador problemas para que descubra la solución o posibles soluciones más adecuadas. Este aprendizaje está basado en el ensayo-error y en la flexibilización de la ejecución con respuestas diferentes favoreciendo la capacidad cognitiva, la toma de decisiones y las adaptaciones de cada jugador, basándose en los siguientes fundamentos:

- El mejor aprendizaje es el que uno mismo descubre. El nivel de retención de ese aprendizaje es mayor que cuando se lo enseñan directamente.
- Favorece la implicación cognitiva en la actividad motriz del jugador. El proceso de enseñanza es más individualizado y se emancipa de la acción del entrenador.
- El papel del jugador es activo, convirtiéndose en el propio protagonista del proceso de enseñanza-aprendizaje.

Esta técnica de enseñanza es más educativa a pesar de que los aprendizajes son más lentos y con carácter global a nivel cognitivo y afectivo.

| | VENTAJAS | INCONVENIENTES |
|---------------------|--|---|
| INSTRUCCIÓN DIRECTA | <ul style="list-style-type: none"> - Aprendizaje rápido y más eficiente. - Organización y control más fácil. - Aprendizajes técnicos más precisos. | <ul style="list-style-type: none"> - Más difícil individualizar. - Papel de los jugadores pasivo y receptivo. |
| INDAGACIÓN | <ul style="list-style-type: none"> - Mayor retención en la memoria. - Mayor implicación cognitiva. - Libertad, creatividad y espontaneidad. - Mayor individualización. - Papel de los jugadores activo. | <ul style="list-style-type: none"> - Aprendizajes más lentos. - Técnicamente menos perfectos. - Requiere mayor preparación del entrenador. |

Tabla 2. Ventajas e inconvenientes de las distintas técnicas de enseñanza. Fuente. Elaboración propia a partir de Delgado (1993).

2.4.3. Estrategia en la práctica.

La estrategia en la práctica es la forma de presentar la actividad diferenciándolo en estrategia global o estrategia analítica según Delgado (1991 y 1993).

El término global se define como “tomado de un conjunto” por lo que se habla de una estrategia en la práctica global cuando el jugador ejecute la tarea que se propone en su totalidad.

Por el contrario, la estrategia analítica se utiliza cuando se identifique en la tarea diferentes partes, procediendo a la enseñanza por separado. Esta estrategia enriquece más aún el significado y aplicación de esta práctica y abre nuevos caminos de estudio, sobre todo en la enseñanza de actividades complejas.

La estrategia en la práctica global se utiliza cuando se presenta de forma completa la actividad o el modelo a los jugadores, es decir, la totalidad de la tarea propuesta. Sánchez

Bañuelos (1986) clasifica esta estrategia en: global pura, global modificando la situación real y global polarizando la atención.

- Global pura.

Esta estrategia sería la aplicación fiel de la estrategia en la práctica global, sería la única existente en el balonmano como jugar un partido reglamentario de 6x6.

Se recomienda que no sea la primera opción en utilizarla, dentro de una progresión pedagógica como es el caso. Normalmente, esta secuencia se utiliza nada más terminar todas las actividades de una sesión, es decir, el último ejercicio con el fin de integrar aprendizajes más parciales y específicos que se han conseguido o trabajado con anterioridad. Por esta razón, se juega la mayoría de las veces un partido al poco de finalizar una sesión de entrenamiento o al final de la semana.

- Global modificando la situación real.

Es la ejecución de la totalidad de la tarea propuesta pero las condiciones de ejecución se modifican. Esta estrategia normalmente se utiliza para que se vea facilitada una situación real de juego o, por el contrario, dificultarla.

En el caso de este deporte podríamos modificar:

- El número de jugadores, aumentándolos para que sea más difícil o reduciéndolos para que sea más fácil.
- Las dimensiones del terreno de juego, del área, de la portería, etc.
- Añadiendo otras reglas en el juego como el número de balones a utilizar, no permitir botar, etc.

Como se puede observar, existen multitud de variantes o modificaciones que el entrenador puede llevar a cabo. Estas son casi ilimitadas teniendo en cuenta el nivel de los jugadores, el objetivo de la enseñanza o el momento de la temporada. Cada una se traduce en un juego o en un ejercicio de enseñanza de este deporte.

Todas estas variantes pueden utilizarse de forma progresiva empezando desde situaciones más sencillas a niveles más complejos.

- Global polarizando la atención.

Se define como la ejecución en su totalidad de la tarea propuesta, solicitando al jugador que se fije o ponga especial atención en algún aspecto en concreto de la ejecución.

Esta estrategia en la práctica se utiliza cuando se diseña una progresión de enseñanza en la que el entrenador, puede ir desarrollando ejercicios en los que los jugadores vayan polarizando la atención en diferentes aspectos de la tarea motriz. Como norma general, la evolución debe comenzar por el dominio de los aspectos más importantes y fáciles, es decir, centrando la atención de los jugadores desde lo sencillo y fundamental a lo complejo y secundario.

Esta estrategia global puede combinarse con otras estrategias y ser utilizada en cualquier momento de una progresión de enseñanza o de una sesión en función de la dificultad que presenta el ejercicio planteado.

La estrategia en la práctica analítica se utiliza cuando se propone una tarea y ésta se puede descomponer en partes y se enseña por separado. Sánchez Bañuelos (1986) cita tres tipos de estrategia en la práctica analítica: analítica pura, secuencial y progresiva. En cualquiera de los tres tipos, la progresión de esta enseñanza finaliza siempre con una actividad global en la que se integre todas las partes, pudiendo llevar a cabo cada una de las tres variantes globales, e incluso ir progresando y combinándolas entre sí, haciendo más atractivo el proceso de enseñanza-aprendizaje.

- Analítica pura:

La tarea propuesta se descompone en partes y la ejecución comienza por la parte que el entrenador considera la más importante. Sucesivamente se irán practicando aisladamente todos sus componentes para proceder a la síntesis final.

El entrenador puede intuir por su práctica o experiencia cuáles de los gestos son los más importantes y, por el contrario, cuáles menos. Esta estrategia es aplicable en balonmano puesto que este deporte es uno de baja organización compuesto por múltiples acciones no ordenadas en el tiempo.

Un ejemplo de cuatro ejercicios analíticos puros finalizando con uno global sería el siguiente: ejercicio de lanzamiento, ejercicio de pase-recepción, ejercicio de bote, ejercicio de desmarque y partido de 3x3.

- Analítica secuencial.

La tarea se descompone en diferentes partes y la ejecución comienza por la primera parte en orden temporal. En este orden se practican aisladamente para llegar a la síntesis final. Se podría utilizar para enseñar los gestos técnicos de forma aislada.

Un ejemplo de esta progresión para enseñar el lanzamiento sin oposición sería el siguiente: desmarque sin balón, recepción al balón, armado correcto del brazo de ejecución, acción de lanzamiento y, por último, todo el movimiento completo.

- Analítico progresivo.

Como ya se ha comentado, la tarea se descompone en partes. La práctica de esta estrategia comenzaría con un solo elemento. Una vez dominado este elemento se irán añadiendo nuevos progresivamente hasta la ejecución total de la tarea. Se puede emplear para enseñar algún gesto técnico determinado de forma aislada a la situación real de juego como el lanzamiento sin oposición. No obstante, el orden podría invertirse comenzando por la parte final y evolucionando hacia al principio.

Una posibilidad es que la unión comience por la parte más importante de la tarea motriz independientemente del orden.

Todos estos ejemplos que se han planteado pueden aplicarse desde esta perspectiva utilizando las partes de los ejercicios y uniéndolas, progresivamente, respetando el orden de importancia de la ejecución que se considere.

La estrategia en la práctica mixta consiste en combinar ambas estrategias tratando de sacar lo positivo de cada una. La práctica de esta estrategia debe comenzar con un ejercicio global. Posteriormente, se realiza una parte analítica y se finaliza volviendo a la estrategia global, es decir, sigue el siguiente esquema: global-analítica-global.

La utilización de este tipo de estrategia requiere un gran conocimiento de la tarea motriz que se enseña, en este caso, ejecuciones relacionadas con el balonmano y de todas las variantes globales y analíticas ya que se permite amplias combinaciones con ellas. La estrategia analítica se desarrolla porque se programa previamente o porque es la parte más importante de la sesión. También se realiza porque se detecta un error específico de los jugadores y se trata de corregirlo practicándolo constantemente.

En este tipo de estrategia se puede observar diferentes opciones:

- Global-analítico-global:

Es el esquema tradicional y clásico de este tipo de estrategia. Se suele utilizar cuando la tarea que se propone es simple. En este caso, en balonmano podemos desarrollarla simplemente utilizando la estrategia global modificando la situación real de juego. Por ejemplo, en primer lugar, se realiza un juego de 2x2 (global), posteriormente, se hace un ejercicio trabajando el lanzamiento en apoyo (analítico) y, para terminar, un 3x3 puntuando doble cuando un jugador marca gol tirando en apoyo (global).

- Global-analítico-analítico-global:

Se trata de una variante realizando más de un ejercicio analítico en la secuencia intermedia de esta progresión. El objetivo de esta variante es trabajar y profundizar en una parte con dos ejercicios, o practicar dos o más elementos diferentes en estos ejercicios. Un ejemplo de esta combinación sería: realizar un 3x3 (global), trabajar el pase mediante un ejercicio (analítico), otro ejercicio trabajando los movimientos de recepción (analítico) y volver al 3x3 en el que todos los jugadores del equipo deben tocar el móvil antes de lanzar a portería (global).

- Global-analítico-global-analítico-global:

Esta combinación trata de intercalar de forma sucesiva ambas estrategias. Esta puede constituir una interesante progresión de enseñanza con la que se podría realizar una sesión muy completa. Por ejemplo, para comenzar, se realiza un 1x1 (global), se hace un ejercicio específico para trabajar el bote (analítico), un 2x2 comenzando botando (global), un ejercicio de recepción en el que se tiene que botar previamente para pasar a nuestro compañero (analítico) y se finaliza con un 3x3 donde cada recepción de este tipo se suma un punto, es decir, puntúa como un gol (global).

La utilización de una u otro tipo de estrategia de práctica depende del análisis de varios factores como son: la tarea, su organización, la edad de los jugadores, los objetivos, la formación del entrenador, aspectos ya mencionados anteriormente.

2.5. Planificación de la actividad.

La planificación en las actividades deportivas es fundamental para obtener resultados positivos ya que constituye una forma de ordenar los conocimientos e ideas con el

objetivo de organizar y desarrollar las sesiones de entrenamiento durante cierta temporalidad, permitiendo al entrenador consolidar los objetivos definidos previamente. Para ello, es importante tener en cuenta la organización de la sesión en función del tiempo durante el desarrollo de la práctica.

2.5.1. Tiempo de la sesión de enseñanza.

El tiempo de aprendizaje es un factor muy relevante en el que se convirtió en un paradigma de investigación en Educación Física. El representante más conocido es Pieron (1988) quien denomina el tiempo de aprendizaje como tiempo de compromiso motor al que cada jugador se mueve en una sesión. En este sentido, es muy importante que los niños se muevan y realicen actividad física para aprender. Por ello, hay que intentar que los jugadores accedan a la instalación puntuales para que tengan tiempo de cambiarse y entren lo más pronto posible a pista, explicar los ejercicios lo más rápido posible y organizar las sesiones de entrenamiento para conseguir que la mayoría de los jugadores, estén en movimiento y no se acumulen filas en las que sólo se muevan la quinta parte del tiempo que se dispone en un entrenamiento.

Siguiendo las líneas de este autor en relación con el tiempo de aprendizaje, se distinguen varios tiempos en una sesión de entrenamiento que hay que tener en cuenta.

- Tiempo de programa: es el asignado por los responsables de la escuela, club o instalación. Normalmente oscila entre los 60 minutos y 90 minutos.
- Tiempo útil o tiempo funcional: la sesión no puede durar con exactitud los minutos que se dispone ya que es complicado que no se pierda tiempo. Por tanto, restando estos minutos, queda el tiempo útil o funcional hasta que finaliza la sesión. Este tiempo depende mucho del entrenador ya que es el responsable de que este tiempo se emplee al 100% del tiempo de programa en el campo deportivo.
- Tiempo disponible para la práctica: se utiliza cuando el entrenador invierte unos minutos en explicar las actividades o ejercicios que se plantean y en organizar el material que se vaya a utilizar. Por tanto, es el tiempo que queda, es decir lo que dura cada actividad. Pieron (1988) afirma que es razonable que este tiempo oscile entre el 70% y 80% del tiempo funcional o útil.
- Tiempo de compromiso motor: se refiere a aquel que el jugador dedica a la práctica de las actividades físicas. Como ya se ha comentado, mientras se desarrolla una tarea

motriz no todo el tiempo se está moviendo el jugador, se debe sobrepasar el 50% del tiempo disponible para la práctica de una tarea motriz.

- Tiempo empleado en la tarea: son los objetivos y/o aprendizajes deseados en la sesión que están directamente relacionados con el tiempo de compromiso motor. No todos los movimientos de los jugadores cumplen los objetivos de la sesión, cada uno tiene un ritmo de aprendizaje distinto por lo que hay que tenerlo en cuenta. Se debe intentar que esté por encima del 70% del tiempo empleado en la tarea.

La planificación del entrenamiento deportivo es un proceso complejo y creativo que requiere tiempo y dedicación. Giménez y Saénz-López (2000) señalan la importancia de planificar el trabajo a desarrollar aportando como algunas de sus ventajas: la seguridad, el orden, la variedad, eficiencia, mejora y coordinación del trabajo. Es con la planificación de los entrenamientos a largo plazo, de una temporada o período, como los objetivos son establecidos de antemano fruto de un proceso reflexivo y a conciencia.

Vasconcelos (2005) afirma que el éxito de cualquier planificación está determinado por el estudio que debe preceder a su elaboración, a su ejecución y a una permanente evaluación.

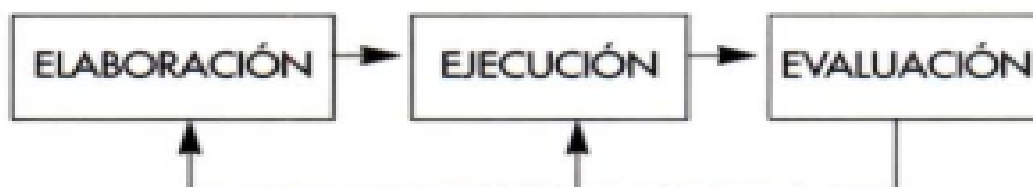


Figura 4. Proceso de planificación. Fuente. Vasconcelos (2005).

Asimismo, requiere el correcto análisis de las condiciones de entrenamiento, una definición adecuada y realista de los objetivos de la temporada y una secuencia de las tareas para ser organizadas de forma lógica y coherente.

2.6. Escala de Borg.

En los últimos años, muchos autores como Milanez, Ramos, Okuno (2014) consideran clave valorar el factor psicológico como método de control de las cargas del entrenamiento en los deportes de equipo.

Estos métodos cualitativos se presentan como una manera eficaz de conocer cómo afectan a los jugadores las cargas planificadas. Uno de los principales métodos para el control del entrenamiento es la percepción subjetiva del esfuerzo. Borg (1982) la define como la sensación de intensidad de ejercicio o el grado de cansancio que el deportista siente.

Es una herramienta que sirve para llevar un control sistemático de una sesión de entrenamiento y el nivel de esfuerzo y estrés al que se ha sometido el organismo de los jugadores.

Autores como Del Campo (2014) la utilizan mediante la escala de 10 puntos para valorar la fatiga del jugador. Posteriormente, en una investigación llevada a cabo por Álvarez, Del Campo y Lorente (2005) exponen la aplicación de esta escala para la evaluación de la fatiga antes y después del entrenamiento con el objetivo de disponer una información más completa acerca del estado físico y mental del jugador.

Esta escala, permite valorar tanto la intensidad como el impacto que ha tenido la sesión al completo por lo que el jugador da una valoración numérica desde el intervalo 1 al 10 a la intensidad o esfuerzo percibido en dicha sesión. Los jugadores deben valorar la sesión de manera sincera y fiable. Es necesario recalcar que, aunque una sesión sea igual para dos jugadores del mismo equipo, con la misma orientación y volumen, nunca será idéntico en cuanto a la percepción del esfuerzo cometido para cada sujeto ya que todo esto depende de la condición física de cada uno, del nivel de cansancio de ese mismo día, etc.

Cuando se empezó a utilizar esta escala se desarrolló con veinte niveles, no obstante, con el paso del tiempo se modifica dejándola en una escala que abarca desde el cero hasta el número diez.

En base a este razonamiento, se considera que el uso de la percepción subjetiva del esfuerzo debe realizarse no solo para valorar la intensidad percibida, sino que también, para analizar la fatiga previa y posterior del entrenamiento. El deportista con su feedback al entrenador informará de cómo ha asimilado las cargas previas y las sensaciones antes de iniciar la actividad, comparando este último esas informaciones con sus observaciones a lo largo del proceso de entrenamiento.

3. OBJETIVOS.

Los objetivos están marcados con el fin de reflexionar acerca de la calidad de un entrenamiento aplicando la investigación y el análisis. Teniendo en cuenta una fuente científica contrastada y fiable, y una metodología rigurosa que permita alcanzar unos fines.

Respecto al único objetivo general que se propone es el siguiente:

Investigar o identificar los factores que valoren la calidad de un entrenamiento deportivo realizado en una actividad extraescolar y observar sus resultados.

Como objetivos secundarios son los siguientes:

- Estudiar el grado de efectividad que tiene la planificación de la actividad en base a un entrenamiento eficaz.
- Analizar la calidad de entrenamiento considerando los diversos factores (aparecidos en los apartados de marco teórico) que se lleva a cabo en las sesiones.
- Valorar la calidad, intensidad y esfuerzo aplicado en el entrenamiento teniendo en cuenta la percepción subjetiva de los participantes.
- Comparar el grado de aprendizaje de los jugadores en función del tipo de entrenador teniendo en cuenta la formación, el estilo de gestión y el tipo de liderazgo.

4. METODOLOGÍA.

4.1. Diseño.

La metodología general del trabajo está basada en un método experimental. Esta es un tipo de método de investigación en el que se controla deliberadamente las variables para delimitar relaciones entre ellas, basándose en una metodología científica.

Para ello, este método, implica un registro de variables y una observación que afecta a un objeto de estudio tras la actuación de los participantes.

Estas variables se han obtenido realizando una amplia revisión bibliográfica con la finalidad de alcanzar el objetivo general del trabajo, identificar los valores que determinan la calidad de un entrenamiento deportivo, a través de la observación y análisis de los datos obtenidos tras la utilización de unas herramientas de estudio.

4.2. Participantes.

El contexto de este trabajo se desarrolla en un centro educativo de la provincia de Zaragoza llamado Cardenal Xavierre FESD, situado en la plaza San Francisco número 15. En él, se realizan numerosas actividades extraescolares tanto deportivas como académicas. No obstante, se pone especial interés a un equipo de balonmano de categoría alevín ya que son los participantes de este trabajo de investigación.

La elección de dicho centro se debe a los años que se ha experimentado en este lugar tanto en el ámbito escolar como en el deportivo. Mi escolaridad en el Cardenal Xavierre FESD comienza en el primer ciclo de Educación Infantil, finalizando todo el proceso educativo con la última etapa llamada Bachillerato. Respecto al ámbito deportivo, abarca desde la educación primaria hasta la actualidad, cumpliendo 17 años como jugadora de balonmano en esta agrupación deportiva. En definitiva, llevo toda la vida involucrada en este centro educativo y club deportivo por lo que la facilidad de llevar a cabo este trabajo de investigación es infinita.

En cuanto a las actividades extraescolares de este centro escolar, están divididas en dos grupos diferentes. En este colegio, las actividades extraescolares son programadas y realizadas enteramente por terceras empresas, no las organiza, ni las promueve o promociona, simplemente el centro informa de cada una de ellas.

En primer lugar, las actividades físico-deportivas son independientes como balonmano, baloncesto y fútbol sala. Cada sección son agrupaciones deportivas distintas e independientes.

Y, en segundo lugar, el resto de las actividades extraescolares, las coordinan empresas privadas. En ellas se incluyen robótica, inglés, servicio de madrugadores y dibujo, judo, karate, batuca y zumba.

Respecto a la sección de balonmano, pertenece a una asociación deportiva llamada Balonmano Dominicos con sede en este colegio, en la que lleva más de 60 años formando deportistas de acuerdo a los valores y filosofía del deporte. En la actualidad, en plena sinergia con el centro, y, tras muchos años de trabajo por parte de técnicos y directivos, se ha logrado ser el club de base más laureado en Aragón ya que este se ha ido modernizando y creciendo gracias al trabajo de los entrenadores, directivos, delegados, jugadores, dirección del propio colegio y los patrocinadores.

El propósito de dicho club es entender el balonmano como un medio para contribuir al desarrollo integral de los niños y niñas. Los técnicos y directivos de Dominicos asumen la responsabilidad social y educativa de trabajar con jóvenes y dar respuesta a sus necesidades desde el ámbito deportivo. Como filosofía de este club, pretenden ser un club referente en el balonmano base aragonés, en cuanto a la gestión y educación deportiva facilitando que los jugadores adquieran todos los conocimientos y habilidades balonmanísticas en base a una metodología de entrenamiento atractiva, innovadora y de calidad, dotando recursos y estrategias adecuadas para su desarrollo deportivo y personal. Y, también, ser capaces de dar el salto cuantitativo y cualitativo para ser un club importante en el pleno nacional.

Respecto a los valores que se intenta transmitir son los relacionados con el compromiso, la disciplina, la humildad y generosidad, el respeto, el trabajo en equipo y la igualdad.

- Compromiso: con el equipo y con el club. Cumplir con lo pactado de manera bilateral, implicando entrenamientos, partidos, campeonatos y eventos paralelos.
- Disciplina: actuar de forma ordenada y perseverante para conseguir los propósitos marcados. Esto exige una planificación y un orden dentro del club y de cada equipo para cumplir los objetivos deseados y así, favorecer una adecuada organización de funcionamiento previamente establecidas.

- Humildad y generosidad: relacionado directamente con el respeto a los demás. Humildad para reconocer los errores o las debilidades y dejarse ayudar, y generosidad para hacer el trabajo de los demás, si hace falta.
- Respeto: base fundamental para una convivencia agradable y pacífica en el club y en la sociedad. Tener un gran respeto por uno mismo conlleva tener un gran respeto hacia las demás personas.
- Trabajo en equipo: anteponer el individuo por el colectivo bajo cualquier circunstancia. Predisposición de ayudar al equipo en todo momento a pesar de que eso vaya en detrimento de propio beneficio de sí mismo.
- Igualdad: tratar a los jugadores y jugadoras de manera justa, respetando sus diferencias. Se trabaja para ofrecer un entorno deportivo sin discriminación de género y libre de machismos.

En cuanto a la organización de la cantera de Balonmano Dominicos en función de las categorías estipuladas en el balonmano, cobra gran relevancia la edad de los deportistas ya que es el parámetro por el que se rige la Real Federación Española de Balonmano para la división de las mismas.

Habitualmente, cada categoría, incluye dos generaciones consecutivas, por lo que en una misma se puede encontrar varios equipos.

Actualmente el club tiene equipos en cinco colegios en toda Zaragoza donde se realizan actividades promocionales en diferentes colegios y cuentan con convenios y acuerdos con distintos clubs zaragozanos.

El club lo componen los siguientes equipos:

- Senior femenino Unizar Dominicos, que compite en división de Honor Plata femenina, siendo la segunda categoría nacional (a partir de los 18 años).
- Senior masculino Dominicos A, que compite en Primera Nacional masculina, siendo esta la tercera categoría nacional (a partir de los 18 años).
- Senior masculino Dominicos B, que compite en Segunda Nacional masculina en el grupo aragonés (a partir de los 18 años).
- Dos equipos juveniles masculinos (16 y 17 años).
- Un equipo juvenil femenino (16-17 años).
- Tres equipos cadetes masculinos (14 y 15 años).

- Un equipo cadete femenino (14-15 años).
- Dos equipos infantiles masculinos (12 y 13 años).
- Dos equipos infantiles femeninos (12 y 13 años).
- Tres equipos alevines masculinos (10 y 11 años).
- Tres equipos alevines femeninos (10 y 11 años).
- Un equipo alevín mixto (10 y 11 años).
- Tres equipos benjamines masculinos (8 y 9 años).
- Un equipo benjamín femenino (8 y 9 años).
- Tres equipos benjamines mixtos (8 y 9 años).
- Cinco equipos prebenjamines mixtos (6 y 7 años).
- Dos escuelas predeportivas mixtas (4 y 5 años)

Se habla de un volumen de más de 450 jugadores haciendo balonmano, repartidos en 28 equipos en competición y 7 equipos de iniciación. Contando con 100 entrenadores aproximadamente, delegados, directivos y diversos colaboradores imprescindibles. Una pirámide con presencia en todas las edades que permite transmitir a lo largo de la vida los valores del deporte y de la actividad física, evitando el absentismo.

| Equipos | Masculino | Femenino | Mixto |
|-----------|-----------|----------|-------|
| Federados | 4 | 2 | |
| Escolares | 11 | 7 | 11 |
| Total | 35 | | |

Tabla 3. Cantidad de equipos en A.D. Balonmano Dominicos. Fuente. Elaboración propia.

El club cuenta con numerosas instalaciones deportivas en los alrededores de este centro educativo. Los equipos tanto de base como de la escuela utilizan las instalaciones que dispone dicho colegio como son el pabellón y el patio de recreo. Debido a la gran demanda de jugadores de esta agrupación deportiva, los equipos federados utilizan instalaciones externas a este colegio como son el Pabellón Polideportivo Universitario SAD, el Centro Municipal Perico Fernández y el Pabellón de La Salle Gran Vía todos ellos situados en los alrededores de este centro educativo.

Los participantes de este estudio son niños que comprenden edades concretas desde los 11 años hasta los 12 años de edad quienes entrenan tres veces por semana: lunes, miércoles y viernes, después de la jornada escolar.

El número de participantes es de 15 niños, los cuales estudian el último curso de Educación Primaria, siendo la categoría alevín A de este club deportivo.

Durante la etapa de primaria, la competición adquiere un segundo plano, y la formación integral de los jugadores (tanto a nivel deportivo, como social y en valores) es la mayor preocupación de este club deportivo. Es decir, los éxitos deportivos acogen un lugar secundario, siendo primordial la formación de los jugadores, adquiriendo competencias motrices que les ayuden a conocer su cuerpo día a día. La cooperación como grupo humano, también es clave en un deporte completo, basado en los valores de este equipo.

4.3. Instrumentos.

Las herramientas de estudio que se habrían utilizado para obtener los datos de la investigación habrían sido una escala de medición y dos plantillas de observación y valoración que a continuación se van a desarrollar.

A continuación, se desarrolla el procedimiento de elaboración de las distintas herramientas de estudio.

En primer lugar, la fase 1, consiste en la búsqueda de información de cada una de las herramientas a utilizar. En este procedimiento se ha tenido en cuenta los aspectos que se han comentado a lo largo del apartado del marco teórico para poder reflejarlo en cada uno de estos instrumentos, es decir, todos los factores que valoren la calidad de un entrenamiento.

Para ello, se ha realizado una amplia revisión bibliográfica, obteniendo información relevante, desde conceptos más generales de las actividades extraescolares y factores fundamentales para determinar la calidad de entrenamiento como aspectos más específicos en los que se refleje la valoración crítica de las sesiones de entrenamiento y la percepción subjetiva de los participantes. Las búsquedas se han realizado a través de la Biblioteca de la Universidad de Zaragoza utilizando el buscador Alcorze, destacando Sport Discus, Scopus o Web of Science, y Google Académico como otro motor de investigación independiente de la universidad.

La segunda fase, se basa en la confección del cuestionario piloto en el que se ha valorado, en primer lugar, una escala de medición del esfuerzo percibido que valore la percepción subjetiva de los participantes para que esta quede reflejada en el mismo. Para ello, se ha buscado un cuestionario de la Escala de Borg adaptada a la edad de los participantes.

Las escalas de medición del esfuerzo percibido fueron generadas para la población adulta. Sin embargo, dado que los niños (menores de 18 años) no tienen la madurez cognitiva suficiente para comprender las escalas de adulto, se elabora una escala adaptada que exprese de manera concreta los niveles de estrés fisiológico.

Esta nueva escala de medición de esfuerzo percibido llamada EPIInfant posee descriptores numéricos abarcando desde el 0 hasta el 10 y verbales con un conjunto de fotografías que representan a un niño corriendo a intensidades crecientes a lo largo de una escala de barras de altura incremental, siguiendo una pendiente de tipo exponencial de izquierda a derecha. Se considera que esta herramienta es adecuada para que los participantes no tengan ningún tipo de dificultad en cuanto a la comprensión de su uso.

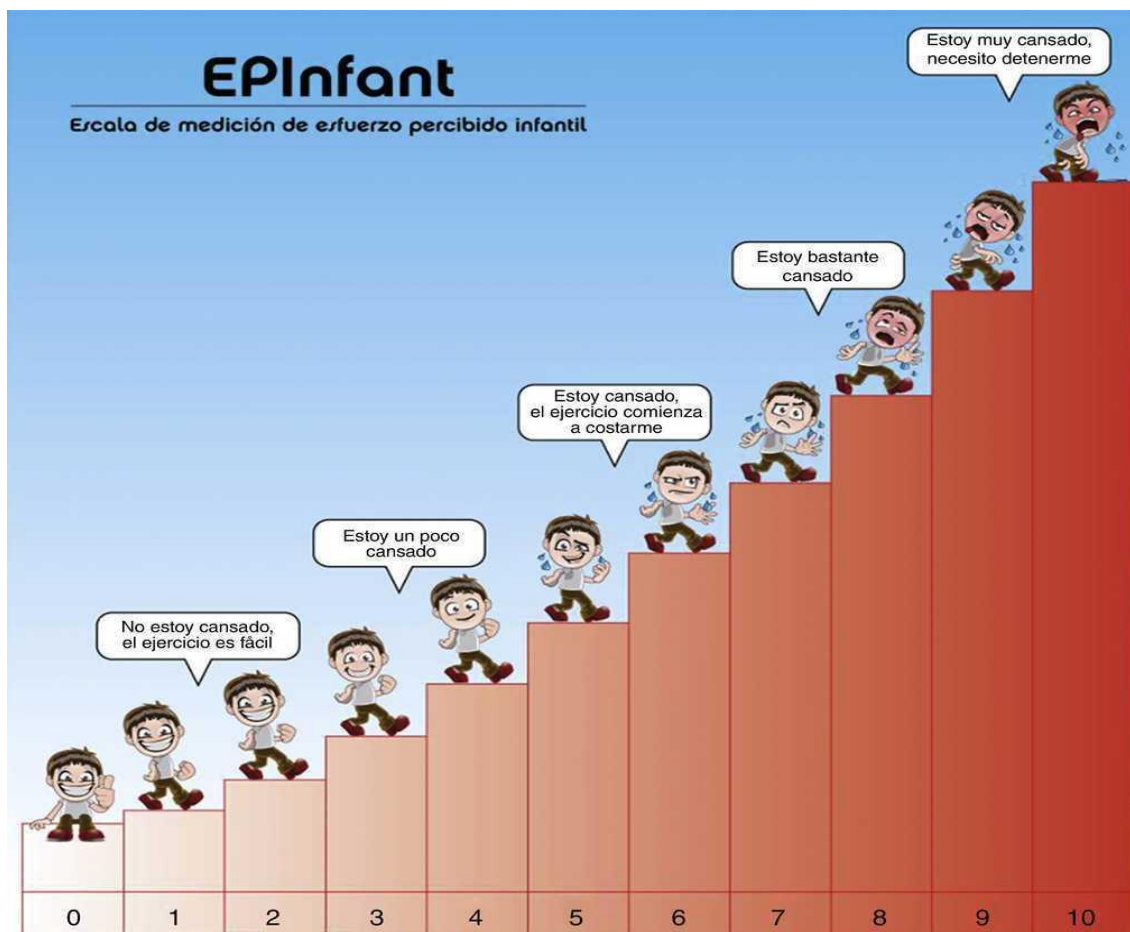


Ilustración 1. Escala de medición de esfuerzo percibido infantil. Fuente. EPIInfant.

Por otro lado, se utiliza una hoja de observación, dividida en varias tablas en la cual, se valoran los objetivos y contenidos a trabajar de cada sesión, la metodología, las condiciones y el ambiente, y el entrenador.

A continuación, se muestra la tabla número 4 en la que se valoran los objetivos y contenidos a trabajar en cada una de las sesiones.

| | | | | | | |
|---|---|----|----|----|----|-----|
| 1 | Los objetivos del curso se han conseguido | CA | PA | PD | TD | N/A |
| | | | | | | |
| 2 | El contenido del curso ha satisfecho mis necesidades de formación | CA | PA | PD | TD | N/A |
| | | | | | | |
| 3 | El nivel de profundidad de los temas ha sido el adecuado | CA | PA | PD | TD | N/A |
| | | | | | | |
| 4 | La actividad del/la coordinador/a del curso ha sido positiva | CA | PA | PD | TD | N/A |
| | | | | | | |
| 5 | La duración del curso ha sido adecuada a los objetivos y a los contenidos | CA | PA | PD | TD | N/A |
| | | | | | | |

CA: Completamente de Acuerdo

PDA: Parcialmente en desacuerdo

PA: Parcialmente de Acuerdo

TD: Totalmente en desacuerdo

Tabla 4. Hoja de valoración objetivos y contenidos. Fuente. Junta de Andalucía.

Seguidamente, se añade la tabla número 5 en la que se pretende valorar la metodología que se ha seguido en la sesión.

| | | | | | | |
|---|---|----|----|----|----|-----|
| 1 | La metodología usada ha sido la más adecuada a los objetivos y los contenidos del curso | CA | PA | PD | TD | N/A |
| | | | | | | |
| 2 | La metodología ha permitido una participación activa | CA | PA | PD | TD | N/A |
| | | | | | | |
| 3 | Las prácticas, ejercicios prácticos, supuestos, etc. han sido útiles y suficientes | CA | PA | PD | TD | N/A |
| | | | | | | |
| 4 | La calidad y cantidad de la documentación han sido idóneas | CA | PA | PD | TD | N/A |
| | | | | | | |

CA: Completamente de Acuerdo

PDA: Parcialmente en desacuerdo

PA: Parcialmente de Acuerdo

TD: Totalmente en desacuerdo

Tabla 5. Hoja de valoración metodología. Fuente. Junta de Andalucía.

Se adjunta la tabla número 6 haciendo referencia a la valoración de las condiciones y el ambiente de la sesión realizada.

| | | | | | | |
|---|---|----|----|----|----|-----|
| 1 | El aula y el mobiliario han sido adecuados | CA | PA | PD | TD | N/A |
| | | | | | | |
| 2 | El ambiente de aprendizaje ha sido bueno | CA | PA | PD | TD | N/A |
| | | | | | | |
| 3 | El horario y su distribución han sido adecuados | CA | PA | PD | TD | N/A |
| | | | | | | |

CA: Completamente de Acuerdo

PDA: Parcialmente en desacuerdo

PA: Parcialmente de Acuerdo

TD: Totalmente en desacuerdo

Tabla 6. Hoja de valoración condiciones y ambiente. Fuente. Junta de Andalucía.

Y, por último, se muestra la tabla número 7 en la que se valora la actuación del entrenador en cada una de las sesiones analizadas.

| | | | | | | |
|---|---|----|----|----|----|-----|
| 1 | Tiene grandes conocimientos sobre los contenidos del curso | CA | PA | PD | TD | N/A |
| | | | | | | |
| 2 | La capacidad de transmisión y claridad de exposición son idóneos | CA | PA | PD | TD | N/A |
| | | | | | | |
| 3 | Las enseñanzas que ha impartido se adecuan a los contenidos del curso | CA | PA | PD | TD | N/A |
| | | | | | | |
| 4 | La metodología ha sido adecuada | CA | PA | PD | TD | N/A |
| | | | | | | |
| 5 | Las prácticas, ejercicios, y supuestos han favorecido el aprendizaje | CA | PA | PD | TD | N/A |
| | | | | | | |
| 6 | Es ameno/a en sus intervenciones | CA | PA | PD | TD | N/A |
| | | | | | | |
| 7 | Motiva y despierta el interés en la materia que imparte | CA | PA | PD | TD | N/A |
| | | | | | | |
| 8 | Fomenta y facilita la participación de los asistentes | CA | PA | PD | TD | N/A |
| | | | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|----|----|----|----|-----|
| | | | | | | |
| 9 | Es capaz de responder adecuadamente a las cuestiones planteadas | CA | PA | PD | TD | N/A |
| | | | | | | |

CA: Completamente de Acuerdo

PDA: Parcialmente en desacuerdo

PA: Parcialmente de Acuerdo

TD: Totalmente en desacuerdo

Tabla 7. Hoja de valoración entrenador. Fuente. Junta de Andalucía.

Para valorar el grado de satisfacción de los participantes durante las nueve sesiones que se van a analizar, se elabora otro instrumento (tabla 8) en la que los participantes completarían nada más finalizar la sesión de entrenamiento, junto con la escala de medición del esfuerzo percibido EPInfant.

En esta tabla, los participantes deben puntuar del 1 al 4 los siguientes ítems que aparecen sobre su percepción del deporte y de la sesión de entrenamiento, siendo el 1 mala percepción, el 2 regular, el 3 bien y el 4 muy bien.

Refiriéndonos a la ilustración número 1 *Escala de medición de esfuerzo percibido infantil EPInfant* con el objetivo de reducir el margen de error de la percepción de los jugadores, se sigue el mismo procedimiento de valoración de esta escala, puntuando del 1 al 4 teniendo en cuenta estos valores.

| | Ítems | Puntuación |
|--|---------------------|------------|
| Los ejercicios en los entrenamientos son | Fáciles | X |
| | Difíciles | X |
| | Aburridos | X |
| | Divertidos | X |
| | Útiles | X |
| El deporte me puede ayudar a | Ser más feliz | X |
| | Relación con amigos | X |
| | Conseguir metas | X |
| La actitud del entrenador es | Agradable | X |
| | Buena | X |
| | Alegre | X |
| | Justo | X |

| | | |
|------------------------|---------------------------------|---|
| | Participa en los entrenamientos | X |
| Creo que mi entrenador | Me corrige | X |
| | Me llama por mi nombre | X |
| | Me mira a los ojos | X |
| | Me felicita | X |
| Me siento | Muy satisfecho | X |
| | Satisfecho | X |
| | Poco satisfecho | X |
| | Nada satisfecho | X |

Tabla 8. Grado de satisfacción de los participantes después de la sesión de entrenamiento. Fuente. Programa de Formación y Asesoramiento Conductual (PFAC).

La tercera fase corresponde a la revisión de cada una de las herramientas que se han elaborado para llevar a cabo el proceso de investigación. Para ello, se han elegido unos instrumentos que estén reconocidos y aceptados por diferentes autores y/o estudios para que la investigación sea validada.

Y, la última fase, consiste en la elaboración de los cuestionarios definitivos que se van a utilizar. Nada más finalizar la sesión de entrenamiento se entrega a los participantes la escala de medición y la tabla número 8 en la que valora el grado de satisfacción con el objetivo de obtener resultados. Por otro lado, se rellena la segunda tabla de observación adjuntada para valorar cada sesión de entrenamiento.

4.4. Procedimientos.

El procedimiento de este método de estudio se desarrolla en tres fases previas al análisis de las distintas sesiones de entrenamiento, utilizando las herramientas de estudio que se acaban de mencionar.

Antes de comenzar la investigación y análisis de los entrenamientos de un equipo en concreto, se requiere, en primer lugar, que tanto el centro educativo como el club deportivo estén de acuerdo y sean conscientes de la realización de este trabajo experimental. Por lo que, la primera fase consiste en ponerse en contacto con el centro educativo y club deportivo.

En esta primera fase, se realiza un intercambio de información tanto con el equipo directivo como con el cuerpo técnico, así como director técnico y entrenador del equipo de la categoría alevín A de Balonmano Dominicos, explicando los objetivos e intenciones de este estudio y su labor en el mismo ya que es necesario que ambos den permiso para la realización de este.

Tras llegar al acuerdo y acceder a participar en el estudio, se explica cómo funciona el análisis de estudio.

Una vez finalizado esta toma de contacto con el personal, se elabora un cuestionario para entregar a la familia de los quince jugadores que participan en este equipo. En él, la familia de cada jugador, tanto padre como madre, como tutores legales de los deportistas, deben firmar y dar permiso cada uno de ellos por cada participante.

Y, por último, se entrega estos cuestionarios a las familias de los jugadores con la finalidad de dar el permiso de participación. Una vez recibido los cuestionarios firmados por las familias y/o tutores legales de los participantes, se lleva a cabo el estudio dentro de este club deportivo con sede en dicho centro, durante tres semanas con un total de nueve sesiones de entrenamiento.

4.5. Análisis de datos.

Una vez terminado las sesiones de entrenamiento y obtenido los resultados de cada una de ellas tras la utilización de las herramientas de estudio, comienza el análisis de los datos obtenidos. Para ello, se habría utilizado diferentes sistemas estadísticos informáticos.

Con la utilización de estos últimos, se habría realizado la comparación y relación entre los resultados ya que, al finalizar los entrenamientos, se registran los datos obtenidos de la sesión plasmándolos en las diferentes herramientas de estudio. Es decir, se habría realizado un estudio análisis descriptivo y otro inferencial. No obstante, esto no se ha podido llevar a cabo debido a la pandemia causado por el COVID-19.

Los parámetros o ítems que aparecen en las dos hojas de valoración de las herramientas de trabajo se habrían plasmado en una representación gráfica en base a un Excel.

Una vez representados cada uno de ellos, se analizan y describen sus resultados utilizando el programa Excel.

Para observar la estadística descriptiva, se utilizaría los gráficos de este programa, visualizando la relación existente y la influencia de los datos entre sí.

Y, por último, para realizar una estadística inferencial se habría utilizado el programa informático SPSS a través de la licencia corporativa de este paquete estadístico que la Universidad de Zaragoza dispone.

En base a esta estadística, es la parte donde se interrelaciona distintas variables que se han estudiado y en la que se hubiera observado la influencia de cada una de ellas, si hubiesen sido significativamente importantes estas variables de estudio o en su caso contrario, no lo hubieran sido.

5. RESULTADOS OBTENIDOS.

Son muchos los psicólogos y pedagogos que afirman que las actividades extraescolares que son organizadas y planificadas en los propios centros escolares resultan más beneficiosas que las que se realizan fuera del ámbito escolar.

Según Mahoney et al. (2003) las actividades extraescolares mejoran el nivel educativo, las competencias interpersonales y el nivel de atención del alumnado. También, aumenta la motivación Hollway (2002) y estimulan el pensamiento crítico y la madurez personal Bauer y Liang (2003). En general, producen un gran beneficio al relacionar las actividades escolares con el entorno exterior del centro educativo, complementando y completando el currículo.

A causa de la pandemia mundial, ha sido imposible obtener resultados visibles tras el tratamiento de los datos. No obstante, se comenta cual habría sido la forma de realizar el trabajo de campo de forma exhaustiva.

En primer lugar, se habría llevado a cabo la primera toma de contacto con el propio centro educativo. Como ya se ha comentado anteriormente, este colegio es el Cardenal Xavierre FESD, por lo que se informaría al equipo directivo, de este trabajo de investigación. Con el permiso del centro educativo se pasaría a la siguiente fase.

Una vez transmitido el mensaje al centro, se hablaría con el director técnico de la A.D. Balonmano Dominicos y posteriormente, con el entrenador de los participantes, es decir, con el entrenador del equipo alevín A.

A estas dos entidades tanto la educativa como la deportiva, se les habría comunicado el objetivo general de este trabajo, la labor del mismo y todo el proceso de estudio que conlleva dicho trabajo de investigación. Para ello, se entrega al centro educativo un permiso¹ para realizar el trabajo de fin de grado y solicitar el uso de instalaciones deportivas al director general del mismo vía correo electrónico.

Una vez firmado el permiso por parte del centro educativo, se entregaría un permiso de participación² a las familias de los participantes, garantizando el derecho a imagen y

¹ Véase Anexo 1.

² Véase Anexo 2.

tratamiento de datos puesto que se llevaría a cabo grabaciones en cada una de las sesiones de entrenamiento y se analizarían los resultados obtenidos.

Con estos dos permisos firmados, se transmitiría a las familias de los jugadores y participantes de este estudio, el objetivo de este trabajo de fin de grado, su funcionamiento y organización. Asimismo, se explicaría las herramientas de estudio que se habrían utilizado, la tabla del grado de satisfacción y la escala de medición que los participantes deberían rellenar una vez terminado el entrenamiento para que la familia tenga constancia de ello. También, se comunicaría a la familia la fecha que se desarrollaría el trabajo, es decir, los días que se realizaría este estudio en el que consiste en un total de nueve sesiones de entrenamiento repartidas en tres semanas ya que este equipo entrena tres días a la semana (lunes, miércoles y viernes). Para ello, se podría realizar una reunión con ellos en la que se podría explicar cada uno de los aspectos mencionados, utilizando una presentación de PowerPoint para asegurar la comprensión de este trabajo de investigación.

En el caso de que alguna familia no estuviera interesada en que su hijo fuese grabado, se llevaría a cabo el análisis de datos por medio de la observación directa durante las sesiones, sin grabaciones.

En caso de que tanto las dos entidades, como las familias de los participantes estuvieran de acuerdo, se empezaría a llevar el estudio durante estas tres semanas.

Previamente a comenzar el estudio, se realizaría una reunión con el entrenador de la categoría para conocer la dinámica que suelen realizar y la planificación que se sigue durante las sesiones para elaborar correctamente las variables e ítems que aparecen en las herramientas de trabajo.

Antes de comenzar los entrenamientos, se dejaría una cámara de grabación fija en la cual, se pudiera observar todo el campo de balonmano con la finalidad de grabar las sesiones de entrenamiento y analizar detalladamente los aspectos fundamentales de la sesión.

Una vez terminado el entrenamiento, cada día se habría pasado las dos hojas de valoración a cada participante en las cuales, ellos mismos y de manera individual, habrían completado in situ tras finalizar la sesión. Por un lado, se entregaría una escala de medición que determina el esfuerzo percibido de la sesión en la que deben marcar que número (entre el 0 y 10) corresponde con el nivel de esfuerzo percibido en esa misma

sesión. Para ello, se podrían haber apoyado mediante ilustraciones y/o descriptores verbales que aparecen en esta escala puesto que este instrumento se ha adaptado a la edad de los participantes. Y, por otro lado, se entregaría una tabla en la que los participantes deben puntuar (del 1 al 4) por cada ítem aparecido, valorando el grado de satisfacción tras finalizar la sesión.

Por otro lado, se llevaría a cabo el análisis de la sesión de entrenamiento teniendo en cuenta la hoja de evaluación en la que se valoran los contenidos y objetivos a realizar, la metodología, el ambiente y sus condiciones y el entrenador. Para ello, se utilizaría las grabaciones de cada sesión a modo de apoyo visual para facilitar el análisis y la investigación. Además, se habría tenido en cuenta la variación de trabajo y contenido en cada una de las sesiones de entrenamiento. Al ser una categoría escolar, se suele dedicar un día a la semana a juegos interactivos buscando la participación activa de los jugadores, en vez de trabajar aspectos más técnicos relacionados con el balonmano.

Estas valoraciones, se habrían llevado a cabo durante tres semanas, tres días por cada una, contando con un total de nueve sesiones de entrenamiento.

Una vez obtenido todos los datos, se habrían trasladado cada uno de ellos a una hoja Excel con el objetivo de observar la evolución de las sesiones y la relación que hubiesen tenido todos estos parámetros mencionados. Posteriormente, se firma la sesión de entrenamiento, realizando un análisis por cada sesión realizada, y para finalizar, se contrastan los resultados, tras estudiar cada una de las sesiones observadas e investigadas.

6. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES.

Este estudio de investigación tiene por objeto identificar los factores que valoren la calidad de un entrenamiento deportivo en una actividad extraescolar. Para ello, no se va a tener ninguna conclusión en base a unos resultados visibles debido a la pandemia, no obstante, se va a discutir sobre los objetivos secundarios mencionados con anterioridad en base al general.

En el ámbito escolar, las clases de educación física son el espacio ideal para fomentar la práctica de actividad física según Schwartz et al. (2009). Estas clases al ser aplicadas por los profesores deben establecer acciones pedagógicas que adhieran al estudiante en actividades divertidas, placenteras que induzcan la práctica de actividad física extraescolar según Erwin y Castelli (2008). De acuerdo con estándares establecidos internacionalmente por el United States National Association for Sport and Physical Education (NASPE), las clases de educación física deben ser diseñadas para que el estudiante participe en actividades, que por lo menos tengan una intensidad moderada a vigorosa por arriba del 50% del tiempo de la clase, es decir, que estén activos con un gasto energético similar a caminar o correr Banville (2006). Se percibe falta de material didáctico para tener más oportunidad de participar, una gran cantidad de tiempo en que los alumnos permanecen parados mientras el profesor organiza al grupo para participar, largas filas para tener la oportunidad de participar y los tiempos de transición entre las actividades suelen ser largos según Pérez Bonilla (2009). Por lo que se tiene que administrar el tiempo empleado en organizar tanto las actividades relacionadas como las instrucciones tales como la formación de equipos, cambios, maximizando el tiempo de compromiso motor.

En base al segundo objetivo secundario propuesto en el que se presentan los diversos factores que constituyen la calidad de entrenamiento se tiene en cuenta, en primer lugar, las teorías motivacionales ya que es clave en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Esto es debido a que el clima motivacional que el profesorado transmite va a influir de forma determinante en la actitud del alumnado la cual será una de las claves de su éxito y fracaso según Smith et al. (2007). La mayoría de las investigaciones afirman que el predominio de un clima u otro influye en la motivación y en el rendimiento académico entre otras consecuencias Sáenz-López et al. (2013). La motivación hacia el ejercicio físico y el deporte es fundamental y ha sido motivo de numerosas investigaciones en diferentes

contextos Martínez Camacho et al. (2007) y la adherencia a la práctica físico-deportiva ha sido una consecuencia de un aumento de la motivación autodeterminada Moreno Cervelló (2006). En este sentido, la mayoría de las investigaciones revisadas reconocen la motivación como un elemento clave para lograr el compromiso y la adherencia al deporte Contreras et al. (2005), González-Cutre (2007) y Roberts (1995) por lo que se considera que la motivación es el factor más importante para incrementar la realización de la actividad física, reafirmando lo que se pensaba con anterioridad.

Teniendo en cuenta el primer objetivo secundario en el que se estudia el grado de efectividad de la planificación se podría comentar que el tiempo de práctica es fundamental para garantizar una formación adecuada. Un mayor tiempo de participación permite mayores posibilidades de formación deportiva. Además, si la práctica se produce en contacto con el móvil, dicha práctica será más significativa. Por lo que el tiempo de práctica se considera un factor que debe ser controlado por el entrenador para proporcionar las mismas opciones de desarrollo a todos los jugadores Blázquez (1995), Cárdenas (2003), Damas & Julian (2002).

Investigaciones rigurosas han analizado el efecto positivo de la práctica prolongada sobre la mejora en el rendimiento Ericsson et al. (1993). Está demostrado que grandes cantidades de práctica facilitan el desarrollo del experto deportivo, tanto desde un punto de vista cualitativo como cuantitativo Helsen et al. (2000). Siguiendo a Baker et al. (2003) la actividad considerada más útil, es la competición. Ésta, aparte de permitir grandes cantidades de esfuerzo físico y cognitivo y a pesar de no estar estrictamente diseñada, constituye un medio idóneo, en el que confluyen todas las necesidades que permitirán la formación que se busca para los deportistas, puesto que la competición exige al sujeto su implicación total.

También, es necesario que las actividades estén adaptadas a las capacidades de los jugadores, es decir, la adaptación de la práctica a los niños persigue que el planteamiento de enseñanza esté acorde con las necesidades e intereses propios de la etapa Dyson et al. (2004). Según Fuentes et al. (2003) es una estrategia facilitadora del aprendizaje y del desarrollo en la iniciación con el fin de que se aumente la participación, las experiencias positivas hacia el deporte y el nivel de destrezas Chalip & Green (1998). De acuerdo con Ginsburg et al. (2007), cuando la práctica se hace a la medida del niño, a éste se le permite evolucionar a su ritmo, descubrir sus intereses y disfrutar con lo que hace, consiguiendo desarrollar las destrezas cognitivo-motrices. Son varios los autores que desatacan la

importancia de la utilización del juego sobre todo en etapas de iniciación justificándolo desde su carácter lúdico que genera mayor motivación en los jugadores tan importante sobre todo a estas edades Giménez y Sáenz-López (2002).

Los responsables de ofrecer a los deportistas los medios esenciales para desarrollar un proceso adaptado, son, principalmente los entrenadores. Los entrenadores se deben caracterizar por tener una habilidad especial para diseñar programas que favorezcan el desarrollo deportivo de forma óptima Baker et al. (2003). Es decir, puesto que los entrenadores son los responsables de la formación de los jugadores, estos primeros deben preocuparse de estar formados y actualizados en el área en el que trabajan, conocer las características de cada uno y los medios de que se dispone para lograr unos objetivos determinados previamente, realizando tareas con una intensidad similar al de la competición, simulando las condiciones de juego y trabajando bajo presión Baker et al. (2003), Piñar y Cárdenas (2004) y Piñar (2005).

Siguiendo la línea del primer objetivo propuesto, en el que se indica la importancia de la planificación del entrenamiento, Garganta (1997) afirma que la selección y ordenación de los contenidos de enseñanza debe obedecer a la naturaleza de la materia y a la forma en que los participantes aprendan y se desenvuelvan. Es por ello que, el diseño de las sesiones de entrenamiento requiere del entrenador, principal responsable del mismo, poseer un conocimiento de la materia que la haga comprensible para sus jugadores. La planificación del entrenamiento deportivo es un proceso complejo, creativo, que requiere tiempo y dedicación. Giménez y Sáenz-López (2000) señalan la importancia de planificar el trabajo a desarrollar aportando como algunas de sus ventajas: la seguridad, el orden, la variedad, eficiencia, mejora y coordinación con el trabajo. Por todo ello, es importante seguir una buena planificación con la que conseguir los objetivos marcados previamente de la forma más segura, eficiente y personalizada posible. José Luis López (2007) argumenta la importancia de la planificación ya que menciona que el entrenamiento deportivo es un proceso sistemático y complejo que debe estar muy bien organizado. Por lo que se afirma lo que se especulaba anteriormente, para obtener un buen rendimiento, cualquier entrenador debe planificar cronológicamente el proceso global de entrenamiento mediante unas determinadas acciones o pasos a seguir.

Teniendo en cuenta que el balonmano es un deporte abierto, con una gran incertidumbre, es necesario recordar el proceso seguido por la información hasta que un jugador finaliza una acción motriz (percepción, toma de decisiones y ejecución). Siguiendo la línea del

segundo objetivo planteado, los factores que determinan la calidad, y la de diferentes autores como Ruiz y Sánchez (1997) afirman que, para optimizar la capacidad perceptiva y decisiva del jugador, el entrenador debería manipular la dificultad de la tarea con el objetivo de simplificar la tarea y/o jerarquizar la atención hacia los aspectos más relevantes desde el punto de vista perceptivo y decisional García y Feu (1999). Por ejemplo, la presencia tanto de compañeros como de adversarios, el mayor número genera mayor número de estímulos, mayor número de posibles soluciones y, por lo tanto, mayor dificultad de la tarea. Es por ello por lo que se puede manejar la complejidad de la tarea, variando el número de participantes en la actividad con el único objetivo de obtener mejoras de los deportistas.

Ruiz y Sánchez (1997) y Graça (1997) afirman la importancia de la contextualización del entrenamiento. Sugieren que las propuestas sean los más similares a la situación de juego real, desarrollando frente a un oponente, más o menos activo, como se va a dar en el juego real. A pesar de ello, también es importante la situación de juego sin oposición en la enseñanza de los deportes colectivos según Saad y Nascimento (2007) y la socialización según Sáenz-López y Giménez (2006).

De la misma manera, Pintor (1989) aporta otro interesante factor para el desarrollo de la sesión y la evolución de las situaciones de juego, dificultando la tarea. Cumpliendo principios progresivos desde situaciones simples (1x1, 2x2) hacia las complejas (5x5, 6x6). Según este autor, en iniciación, deben predominar las primeras, mientras que en la etapa adulta de máxima prestaciones debe imperar la más compleja. Según expone García et al. (2010), el carácter grupal inherente a los deportes colectivos y la heterogeneidad de cada jugador serán los aspectos que condicionan y dificultan la individualización de cada uno.

Respecto al último objetivo secundario en el que se valora el grado de aprendizaje en función de los entrenadores, se podría aclarar que numerosos autores consideran que la formación de los entrenadores deportivos es muy importante y que éstos han de poseer una cualificación adecuada Giménez (2003), McCullick et al. (2005) y Sisley y Wiese (1987). Además, los propios técnicos deportivos suelen valorar de forma positiva la utilidad de la formación inicial para desempeñar su labor F. Jiménez (2000). Sin embargo, Martínez (1995) ilustra carencias en la formación inicial de los técnicos deportivos españoles, lo cual apunta a una necesidad de formación de los mismos. El estudio de Asenjo y Maiztegui (2000) sugieren la necesidad de una mayor y mejor formación

deportiva y pedagógica de los entrenadores mientras que Álamo et al. (2002) manifiestan que la falta de cualificación de los entrenadores es notoria, y que en numerosas ocasiones este tipo de actividad, se encuentra en las manos de personas que, con sus mejores intenciones, intentan enseñar un deporte, transmitiendo una serie de normas, valores, etc., implícitos a la práctica deportiva, sin poseer una formación pedagógica adecuada para que los niños y niñas reciban una enseñanza en las mejores condiciones. Por otro lado, llega a la conclusión F. Jiménez (2000) que casi la mitad de los técnicos deportivos de deportes colectivos de Tenerife no mantuvieron un compromiso con su formación permanente. Todo esto contrasta con el hecho de que una de las mayores demandas que se les hace a los entrenadores es precisamente su formación deportiva y pedagógica y su conocimiento de la tarea, tal y como apuntan Asenjo y Maiztegui (2000). No obstante, hay que tener en cuenta la experiencia ya que es una de las fuentes principales de conocimiento de los entrenadores, con lo que se debería tener en cuenta, aunque tener experiencia no está directamente relacionado con estar al día según Cushion et al. (2003). Asenjo y Maiztegui (2000) aluden que una de las demandas entre educadores deportivos es, precisamente, el intercambio de experiencias. Siguiendo esta línea, Jiménez y Lorenzo (2007) concluyen que los entrenadores valoran positivamente las charlas con otros entrenadores, de un mismo club o incluso de diferentes clubes Morcillo (2004). Todo esto se lleva a pensar que entrenar no es un resultado o algo concreto, sino un proceso continuo Na (2009). Sáenz-López et al. (2005) destacan la aportación de un entrenador de baloncesto de gran prestigio que comentaba en una entrevista que después de muchos años de experiencia con jóvenes, ha llegado a la conclusión que lo mejor es enseñar “a demanda”, provocando situaciones para que el jugador encuentre problemas y sea él quien solicite al entrenador cómo puede solucionarlo y aprender de ello. Por consiguiente, la formación del entrenador no finaliza con una formación inicial, sino que se trata de un proceso que continúa durante toda la vida, afirmando lo que discurren los distintos autores.

En relación con el tercer objetivo propuesto en el que se indica la calidad, intensidad y esfuerzo de la sesión se podría explicar que el reconocimiento al esfuerzo, trabajo y comportamiento que el docente debe transmitir al alumnado, comienza con la capacidad de comunicación en las que Martens et al. (1989) resumen estas facultades que un entrenador necesita desarrollar. Tal y como se piensa, las conductas verbales positivas de los entrenadores, aumenta un clima positivo en el equipo. Tal como especifican González

et al. (2000) los deportistas de fútbol base consideran al entrenador como aspecto esencial de su participación deportiva. Es por ello por lo que la conducta del entrenador en el deporte de la iniciación debe predominar un estilo positivo, tanto en entrenamientos como en partidos de competición, para motivar a los jugadores. Siguiendo la línea de los estudios de Chelladurai (1993) confirma que los deportistas se muestran más satisfechos cuando el tipo de liderazgo del entrenador consiste en valorar la habilidad y los esfuerzos de los miembros del equipo con un feedback positivo que recompense la ejecución correcta.

7. LIMITACIONES Y PERSPECTIVAS DEL TRABAJO.

El desarrollo de este trabajo de fin de grado ha tenido lugar en el momento de la pandemia causada por el COVID-19 en España. Debido a esta situación que hoy en día continúa alargándose, se ha tenido que modificar la elección del tema que en un principio se iba a desarrollar.

Inicialmente, se iba a realizar un estudio de caso en el que se trataba de valorar objetivamente la calidad de entrenamiento de un equipo en concreto de balonmano de categoría alevín tras observar y analizar diferentes sesiones de entrenamiento. Este equipo pertenece a la Asociación Deportiva Balonmano Dominicos de Zaragoza.

Para ello, se empezó a realizar grabaciones de las sesiones de entrenamiento durante dos semanas para analizar e investigar sobre el mismo. Todo esto concurría con normalidad hasta que la pandemia llegó a España, declarándose el estado de alarma e interrumpiendo todo tipo de actividad deportiva, cerrando centros educativos, pabellones...

Tras reflexionar y tener en cuenta esta situación extraordinaria que ha declarado el Gobierno Español, me he visto obligada a modificar el tema de este trabajo debido a la imposibilidad de seguir grabando y trabajando en ello.

No obstante, la nueva elección me interesa ya que está totalmente relacionado con el anterior tema, aunque de manera más teórica ya que toda la investigación que se realiza es bibliográfica imposibilitando la obtención de resultados visibles debido a la situación actual.

Además, me he encontrado con más dificultades debido a esta situación como: cierre de universidades con sus respectivas bibliotecas, ausencia de acceso al profesorado presencialmente y limitado uso de internet en estas instalaciones y préstamos de libros. A pesar de esta situación, se realiza este trabajo de fin de grado con la presencia de todos estos obstáculos con el objetivo de seguir aprendiendo nuevos conocimientos.

Respecto a las perspectivas del trabajo se ha pretendido adquirir nuevos contenidos acerca del proceso de enseñanza-aprendizaje de balonmano ya que quiero seguir dedicándome a ello, enseñando a niños y formándome más como jugadora.

A pesar de no haber llevado a cabo esta investigación y no obtener ningún resultado visual, ha servido para reflexionar de manera más teórica sobre los aspectos que valoren la calidad de un entrenamiento.

Un aspecto que se considera importante para futuros estudios de investigación es desarrollar y observar cuál es la influencia del entrenador en función de su formación, de su estilo de gestión del equipo y el estilo de liderazgo que ejerce ya que debido a la situación actual no ha sido posible comparar estos aspectos. Es decir, realizar un estudio más longitudinal, a través de una temporada completa, observando si existe realmente una diferencia con un tipo de trabajo u otro. También, se podría realizar mitad de temporada con un equipo del club, en este caso, categoría alevín A y la otra restante con el otro equipo de la misma categoría, alevín B, y, posteriormente, realizar un cruce y observar si esto se reinvierte, igualando los dos resultados de la temporada con el objetivo de examinar la forma de aprendizaje más eficaz y si con un tipo de entrenador en concreto es mejor para que el proceso de aprendizaje se desarrolle adecuadamente y con calidad.

Por consiguiente, tras la realización de este trabajo de fin de grado, se tendrá presente toda esta investigación con el objetivo de realizar un proceso de enseñanza-aprendizaje totalmente eficaz en base a los factores estudiados y aparecidos durante todo este trabajo.

8. VALORACIÓN DEL TRABAJO DE FIN DE GRADO.

Este trabajo ha sido realizado en el momento de la pandemia causada por el COVID-19, en pleno confinamiento y estado de alarma, por lo que la elaboración de éste ha sido compleja.

Durante la realización, se ha tenido que superar diferentes obstáculos y dificultades debido a la situación en la que hoy en día seguimos viviendo, como la modificación del tipo de trabajo a desarrollar, la limitación de reuniones de manera presencial, etc. No obstante, debido a la información que actualmente, se encuentra en internet a través de diferentes motores de búsqueda, así como Google académico, Alcorze y todas las herramientas que la Biblioteca de la Universidad de Zaragoza dispone, se ha desarrollado dicho trabajo poco a poco, gracias a una amplia revisión bibliográfica.

Por otro lado, considero que la elección del tema ha facilitado con creces su elaboración, debido a la afición que tengo por este deporte. Realizar un trabajo de fin de grado es laborioso, sin embargo, escoger un tema que realmente me apasiona, siempre va a ser interesante y ameno seguir avanzando hasta completar el proceso de elaboración.

Una vez finalizado este trabajo de fin de grado cabe mencionar que tras este estudio de investigación se va a tener en cuenta los factores que determinan la calidad de entrenamiento con el único objetivo de diseñar sesiones eficaces para los jugadores, ya que en un futuro cercano quiero seguir dedicándome a ello y seguir mejorando como entrenadora.

Recordar contenidos relacionados con la educación física me ha animado a seguir interesándome por el deporte y, seguramente, siga formándome como futura maestra en dicho ámbito.

En definitiva, la valoración del trabajo de fin de grado ha sido positiva tras la superación de diferentes obstáculos que han ido surgiendo durante estos meses, sin embargo, cabe recalcar que no ha sido fácil realizarlo a causa de la situación.

9. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

- Abad Robles, M. T.-G. (Noviembre de 2011). *La formación de los entrenadores de fútbol base en la provincia de Huelva*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=1630/163022539003>
- Alberto Nuviala Nuviala, J. T. (2003). Las tareas motrices en la enseñanza de los elementos técnico-tácticos de los deportes. *Nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación 2003*, nº4, 5-10.
- Álvaro Sicilia Camacho, M. Á. (2002). *Educación Física y estilos de enseñanza*. Barcelona: Inde Publicaciones.
- Andalucía, J. d. (s.f.). *Plantilla encuesta de formación*. Obtenido de <http://www.juntadeandalucia.es/servicios/madeja/contenido/recurso/476>
- Antonio Jesús Ruiz Munuera, I. P. (2003). *Educación Física. Volumen IV. De oposiciones al cuerpo de profesores de enseñanza secundaria*. Sevilla: Mad S.L.
- Balonmano, R. F. (21 de Febrero de 2011). *Curso EHF Máster Coach*. Obtenido de <https://www.rfeb.com/noticia/curso-ehf-m%C3%A1ster-coach>
- Cañadas, M. I. (2010). Importancia de la planificación en el entrenamiento deportivo: Análisis del proceso de entrenamiento en minibasket. *Wanceulen E.F. Digital*, 52-62.
- David Martínez-Gómez, Ó. L. (2007). La importancia del compromiso motor y el compromiso fisiológico durante las clases de educación física. *Revista Iberoamericana de Educación*.
- Dominicos, C. C. (2006). *Plan de Convivencia Escolar*. Zaragoza.
- Estero, L. L. (2008). El proceso de formación deportiva en la iniciación a los deportes colectivos fundamentado en las. *RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación.*, 28-32.
- Formación a entrenadores de fútbol base y grado de satisfacción de los deportistas. (s.f.). *Sport*.

- Francisco Javier Ortín, M. y.-d.-A. (2016). Formación a entrenadores de fútbol base y grado de satisfacción de los deportistas. *SporTK: Revista Euroamericana de Ciencias del Deporte*, vol 5, 11-18.
- G. González, B. T. (2000). Análisis de los motivos para participar en fútbol y en tenis en la iniciación deportiva. *Motricidad*, 47-66.
- Glosario. (27 de Enero de 2019). *Método experimental*. Obtenido de <https://glosarios.servidor-alicante.com/psicologia/metodo-experimental>
- Gordillo, A. (1992). Orientaciones psicológicas en la iniciación deportiva. *Revista de psicología del deporte*, 27-36.
- Hernández-Álvarez, J., del-Campo-Vecino, J., Martínez-de-Haro, V., & Moya-Morales, J. (2010). Percepción de esfuerzo en Educación Física y su relación con las directrices sobre la actividad física. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 609-619.
- Iván Rodríguez-Núñez, C. M. (Marzo de 2016). *Validación inicial de la escala de medición de esfuerzo percibido infantil (EPInfant) en niños chilenos*. Obtenido de https://www.researchgate.net/publication/280581016_Validacion_inicial_de_la_escala_de_medicion_de_esfuerzo_percibido_infantil_EPInfant_en_ninos_chilenos
- Javier Álvarez Medina, V. M. (2016). *Percepción subjetiva como método de control de la fatiga y la intensidad en fútbol sala*. Obtenido de www.retos.org
- José María Cañizares Márquez, C. C. (2016). *Colección Oposiciones Magisterio: Educación Física. Volumen 8. El aprendizaje motor: principales modelos explicativos del aprendizaje motor. El proceso de enseñanza y de aprendizaje motor. Mecanismos y factores que intervienen*. Sevilla: Wanceulen Editorial Deportiva, S.L.
- Lander Bilbao, U. C. (12 de Febrero de 2012). *La importancia de la psicomotricidad en la actividad físico-deportiva extraescolar*. Obtenido de <https://www.efdeportes.com/efd165/la-importancia-de-la-psicomotricidad.htm>
- León, F. d. (2015). *Curso de monitor - nivel I Apuntes de didáctica*. Valladolid.

- Llano, G. T. (25 de Abril de 2017). *Entrenador de Balonmano en España, titulaciones*. Obtenido de <https://blog.gabi.soy/es/2017/04/entrenador-de-balonmano-en-espana-titulaciones-2/>
- López, I. (2019). *Filosofía Balonmano Dominicos*. Zaragoza: A.D. Balonmano Dominicos.
- M. Perla Moreno Arroyo, F. D. (2004). *El entrenador deportivo: manual práctico para su desarrollo y formación*. INDE .
- Milledge Murphey, L. K. (1993). *Handbook of Sport Psychology*. Nueva York: McMillan.
- Moya, X. E. (1999). *Iniciación al Balonmano Vol.1 "60 Sesiones prácticas"*. Barcelona: Federación Aragonesa de Balonmano.
- Núñez, I. R. (2016). Escala de medición de esfuerzo percibido infantil (EPInfant): validación en niños y adolescentes chilenos. *Biométrica*, 29-38.
- Pedro Sáenz-López Buñuel, J. A. (2018). *Intensidad, salud, motivación y adherencia en Educación Física*. Huelva: Uhu.es Publicaciones.
- Quicios, B. (2018). *Cómo manejar las relaciones padres-jugadores-entrenadores Publicaciones técnicas de Balonmano N°2 – 1/2018* . Madrid: Federación Madrileña de Balonmano.
- Quicios, B. (2018). *La figura del entrenador Publicaciones técnicas de balonmano N° 10 – 8/2018*. Madrid: Federación Madrileña de Balonmano.
- Rafael Millán Caballero, A. M. (Octubre de 2012). *La individualización como criterio de calidad*. Obtenido de <https://www.efdeportes.com/efd173/calidad-de-los-servicios-de-alto-rendimiento-deportivo.htm>
- Ramon Cladellas Pros, M. C. (2015). Patrones de descanso, actividades físico-deportivas extraescolares y rendimiento académico en niños y niñas de primaria. *Revista de Psicología del Deporte 2015. Vol. 24, núm. 1*, 53-59.
- Salud, O. M. (23 de Febrero de 2018). *Actividad Física*. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

- Sánchez, D. B. (1999). *Iniciación deportiva y el deporte escolar*. Barcelona: Inde Publicaciones.
- uis Manuel Timón Benítez, F. H. (2010). *Las Actividades Extraescolares y complementarias en el Marco Escolar*. Sevilla: Wanceulen.
- Vasconcelos, A. (2005). *Planificación y organización del entrenamiento deportivo*. Barcelona: Paidotribo.
- Vega, R. C. (s.f.). *Psicología del desarrollo*. Zaragoza: Digicopy.
- Vergara, C. (4 de Mayo de 2017). *Piaget y las cuatro etapas del desarrollo cognitivo*. Obtenido de <https://www.actualidadenpsicologia.com/piaget-cuatro-etapas-desarrollo-cognitivo/>
- Vitae, S. (10 de agosto de 2013). *La percepción subjetiva del esfuerzo como parte de la evaluación de la intensidad del entrenamiento: La escala de Borg*. Obtenido de <https://www.sanusvitae.es/la-percepcion-subjetiva-del-esfuerzo-como-parte-de-la-evaluacion-de-la-intensidad-del-entrenamiento-la-escala-de-borg/>

10. ANEXOS.

Anexo 1:



A LA ATENCIÓN DEL DIRECTOR GENERAL DEL COLEGIO CARDENAL
XAVIERRE FESD.

Estimado señor:

Soy una estudiante del grado de Magisterio en Educación Primaria y actualmente estoy realizando mi proyecto de trabajo de fin de grado.

Es por esto por lo que solicito el uso de sus instalaciones deportivas durante tres semanas fuera del horario lectivo para la realización del trabajo.

Sería simplemente el uso del espacio físico, sin ningún tipo de material. Si este fuera necesario yo me encargaría de llevarlo.

Esperando noticias tuyas.

Un saludo,

Rebeca Torres Sáenz.

Zaragoza a 3 de febrero de 2020.

FICHA DE PARTICIPACIÓN

1) DATOS DEL NIÑO/A

Apellidos, Nombre _____

Teléfonos de contacto (fijo/móvil) _____

Fecha de nacimiento: ____ / ____ / ____

2) AUTORIZACIONES

D/Dña. _____ en calidad de padre / madre / tutor legal del menor de edad, AUTORIZO a _____ a participar en un trabajo de investigación para aportar datos para la consecución de un trabajo de final de grado.

a) Derechos de imagen

La estudiante para confeccionar las herramientas de estudio necesita una autorización sobre los derechos de imagen.

Considerando que el derecho a la propia imagen está reconocido en el artículo 18 de la Constitución y regulado por la ley 5/1982, de 5 de mayo, sobre el derecho del honor, a la intimidad personal/familiar y a la propia imagen, la estudiante pide consentimiento al padre/madre/tutor legal para poder utilizar imágenes donde aparezcan sus hijos/ hijas.

3) ACEPTACIÓN DE CONDICIONES

Yo, _____ con DNI _____
_____ padre/madre/tutor de _____ he sido informado, he leído y estoy de acuerdo con:

Señalar con una cruz los apartados con los que está conforme:

☐ Autorizo, de acuerdo al apartado, las condiciones sobre derechos de imagen según Ley 1/1982-5 mayo.

☐ Protección de datos de carácter personal: En cumplimiento de lo dispuesto por Reglamento (UE) 2016/679 General de Protección de Datos (RGPD) le informamos que sus datos se incorporan a un fichero propiedad exclusiva de la Universidad de Zaragoza. Dichos datos serán utilizados para la realización del trabajo de fin de grado. Le informamos que, en todo momento, podrá ejercer sus derechos de acceso, rectificación, cancelación, oposición, portabilidad y olvido mediante un escrito dirigido a la Universidad de Zaragoza.

Zaragoza, a ____ de _____ de ____ Firma (padre, madre o tutor legal)